Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки по

ДООП «Групповые упражнения в художественной гимнастике» (Базовый уровень) на 2025-2026 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | В том числе: | | Формы аттестации/  контроля |
| Теория | Практика |
| 1. | **Теоретическая подготовка:** | **8** | **8** | **-** | Опрос/беседа |
| 1.1. Краткий обзор состояния художественной гимнастики | 1 | 1 | - |
| 1.2. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок. | 1 | 1 | - |
| 1.3. Особенности групповых упражнений | 1 | 1 | - |
| 1.4. Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой | 1 | 1 | - |
| 1.5. Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике | 1 | 1 | - |  |
| 1.6. Правила соревнований в групповых упражнениях | 2 | 2 | - |  |
| 1.7. Меры предупреждения травм, страховка, помощь | 1 | 1 | - |  |
| **2.** | **Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнения художественной гимнастики** | **45** | **-** | **45** | Диагностика/  групповой/  индивидуальный осмотр |
| *Беспредметная подготовка:* |  |  |  |
| - повороты | 5 | - | 5 |
| - прыжки | 5 | - | 5 |
| - равновесия | 5 | - | 5 |
| *Предметная подготовка:* |  |  |  |
| - скакалка | 6 | - | 6 |
| - обруч | 6 | - | 6 |
| - мяч | 6 | - | 6 |
| - булавы | 6 | - | 6 |
| - лента | 6 | - | 6 |
| **3.** | **Техническая подготовка в групповых упражнениях** | **61** | **-** | **61** |  |
| - сотрудничества в упражнении без предмета | 12 | - | 12 |  |
| - сотрудничества, риски и переброски в упражнениях с предметом | 34 | - | 34 |  |
| - поддержки | 15 | - | 15 |  |
| **4.** | **Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка** | **27** | **-** | **27** |  |
| **5.** | **Общая физическая подготовка** | **47** | **-** | **47** | Зачёт |
| **6.** | **Специальная физическая подготовка** | **45** | **-** | **45** | Зачёт |
| **7.** | **Психологическая подготовка** | **8** | **8** | **-** |  |
| **8.** | **Приём тест-нормативов** | **5** | **-** | **5** | Итоговая диагностика |
| **9.** | **Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях** | **6** | **-** | **6** | Выступления, соревнования, показательные выступления |
| **Итого часов:** | | **252** | **16** | **236** |  |