

**«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №5»  
СДЮСШОР №5**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
Отделение художественной гимнастики**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ  
(3 часа к работе)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	
1.1.	Основная часть	12
1.2.	Вариативная часть	3
1.3.	Значение движения, ЗОЖ в жизни человека	3
	Итого часов:	<b>18</b>
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	24
2.2.	Специальная физическая подготовка: введение в хореографию, музыкально-двигательная подготовка, ознакомление с работой с предметами	60
2.4.	Корректирующая гимнастика	36
2.6.	Развлечения	3
2.7.	Тестирование	3
	Итого часов:	<b>126</b>
<b>4.</b>	<b>Восстановительные мероприятия, участие в летней оздоровительной кампании</b>	12
	<b>Всего часов:</b>	<b>156</b>

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ  
(6 часов к работе)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	
1.1.	Основная часть	24
1.2.	Вариативная часть	6
1.3.	Значение движения, ЗОЖ в жизни человека	6
	Итого часов:	<b>36</b>
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	48
2.2.	Специальная физическая подготовка: введение в хореографию, музыкально-двигательная подготовка, ознакомление с работой с предметами	120

2.4.	Корректирующая гимнастика	72
2.6.	Развлечения	6
2.7.	Тестирование	6
	Итого часов:	<b>252</b>
<b>4.</b>	<b>Восстановительные мероприятия, участие в летней оздоровительной кампании</b>	<b>24</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>

### ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	
1.1.	Основная часть: обзорные сведения о развитии художественной гимнастики в Самаре, краткие сведения об организме человека	24
1.2.	Основы музыкальной грамоты	6
1.3.	Значение движения в жизни человека, гигиена гимнаста, врачебный контроль	6
	Итого часов:	<b>36</b>
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка: строевые, ОРУ, игры, игровые упражнения	48
2.2.	Специальная физическая подготовка: хореография, музыкальные игры	120
2.3.	Корректирующие упражнения. Техническая подготовка: основные упражнения, специальные упражнения, подводящие упражнения	72
2.4.	Развлечения	6
2.5.	Тестирование	6
	Итого часов:	<b>252</b>
<b>3.</b>	<b>Восстановительные мероприятия, участие в летней оздоровительной кампании</b>	<b>24</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>

### ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	
1.1.	История художественной гимнастики	6
1.2.	Гигиена на занятиях	6
1.3.	Предупреждение травм	12
1.4.	Роль питания	12
	Итого часов:	<b>36</b>
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка: строевые, ОРУ, игры,	99

	игровые упражнения	
2.2.	Специальная физическая подготовка: хореография, музыкальные игры	180
2.3.	Техника упражнений художественной гимнастики: основные упражнения, специальные упражнения, вспомогательные упражнения, самостоятельная работа	83
	Итого часов:	<b>362</b>
<b>3.</b>	<b>Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)</b>	
3.1.	Зачеты по ОФП и СФП, внутришкольные соревнования, первенство города	22
	Итого часов:	<b>22</b>
<b>4.</b>	<b>Восстановительные мероприятия, участие в летней оздоровительной кампании</b>	48
	<b>Всего часов:</b>	<b>468</b>

### ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (начальная специализация до 2-х лет)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	
1.1.	Организация и проведение соревнований	3
1.2.	Техника безопасности при работе с предметами	14
1.3.	Гигиена спортсмена, врачебный контроль	7
1.4.	Режим питания	7
	Итого часов:	<b>31</b>
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка: строевые, ОРУ, игры, игровые упражнения	91
2.2.	Специальная физическая подготовка: хореография, музыкально-двигательная подготовка	125
2.3.	Изучение техники работы без предмета, введение в предмет	300
2.4.	Восстановительные мероприятия	20
2.5.	Базовая психологическая подготовка (образовательная), тактическая подготовка	8
	Тренировочная психологическая подготовка (формирование мотивации)	8
	Соревновательная психологическая подготовка (мобилизационная)	8
	Итого часов:	<b>560</b>
<b>3.</b>	<b>Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)</b>	
3.1.	Первенство СДЮСШОР	20
3.2.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	13
	Итого часов:	<b>33</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>

**ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (углубленной специализации свыше 2-х лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	
1.1.	Правила техники безопасности	10
1.2.	Правила проведения соревнований	10
1.3.	Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи	20
1.4.	Врачебный контроль	6
	Итого часов:	<b>46</b>
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b> (физическая, техническая, функциональная подготовка, психологическая)	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	127
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) хореография, музыкально-двигательная подготовка, композиционная подготовка	216
2.3.	Изучение техники работы без предмета, с предметами	495
2.4.	Совершенствование базовой психологической подготовки Базовая психологическая подготовка (образовательная)	3
	Тренировочная психологическая подготовка (формирование мотивации)	3
	Соревновательная психологическая подготовка (мобилизационная)	3
2.5.	Восстановительные мероприятия	12
2.6.	Тактическая подготовка (индивидуальная, групповая, командная)	3
	Итого часов:	<b>862</b>
<b>3.</b>	<b>Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)</b>	
3.1.	Первенство СДЮСШОР, первенство города, турниры, всероссийские соревнования, зачеты по ОФП и СФП (5-9 соревнований)	18
	Итого часов:	<b>18</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>936</b>

**ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	
1.1.	Новые требования художественной гимнастики	15
1.2.	Организация и проведение соревнований	15
1.3.	Режим питания	16
1.4.	Врачебный контроль	16
	Итого часов:	<b>62</b>
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	148
2.2.	Специальная физическая подготовка; хореография, музыкально-двигательная подготовка	310
2.3.	Совершенствование техники упражнений	636

	художественной гимнастики	
2.4	Совершенствование базовой тактической подготовки	6
2.5.	Совершенствование психологической подготовки	6
2.6.	Восстановительные мероприятия	20
	Итого часов:	<b>1126</b>
<b>3.</b>	<b>Активная соревновательная практика (интегральная подготовка), показательные выступления, самостоятельная работа</b>	
3.1.	Первенства и чемпионаты города, области, ПФО, всероссийские соревнования, зачеты по ОФП и СФП (10-12 стартов)	60
	Итого часов:	60
	<b>Всего часов:</b>	<b>1248</b>