

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л *	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
1. Раздел «Техническая подготовка гимнастки»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Основы техники выполнения элементов без предмета	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Техника работы с предметами (скакалка, мяч, булавы)	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Техника работы с предметами (лента, обруч)	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
2. Раздел «Художественная подготовка гимнастки»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Основы хореографии и пластического танца	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Создание художественного образа	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Музыкальное сопровождение и ритмика	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
3. Раздел «Физическая подготовка и соревновательная практика»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Интегральная подготовка	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Соревновательная деятельность и командное взаимодействие	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

<sup>1</sup> Примечание:

\* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)