

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
Специализированная детско-юношеская  
спортивная школа олимпийского резерва № 9 г. Волгограда

ПРИНЯТА

на педагогическом Совете  
МУ СДЮСШОР № 9 г. Волгограда  
протокол № 5  
от « 08 » 06 20 16 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУ СДЮСШОР № 9  
Т.В.Гурьева

Приказ № 19 от « 24 » 06 20 16 г.

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**  
**ПРОГРАММА**  
**Срок реализации программы 10 лет.**

РАЗРАБОТЧИКИ:

тренер-преподаватель МУ СДЮСШОР № 9  
по художественной гимнастике  
КМС  
Чертихина Н.А.

тренер-преподаватель МУ СДЮСШОР № 9  
по художественной гимнастике  
Баранец Н.В..

тренер-преподаватель МУ СДЮСШОР № 9  
по художественной гимнастике  
Блохова Л.И.

тренер-преподаватель МУ СДЮСШОР № 9  
по художественной гимнастике  
Рощина Л.В.

Волгоград, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

	С.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	6
2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса .....	6
2.2. Учебный план .....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА .....	9
3.1. Программный материал .....	9
3.1.1. Содержание работы по этапам подготовки .....	9
3.1.2. Программный материал для практических занятий в группах начального обучения (ГНП) и учебно-тренировочных группах (УТГ) .....	11
3.1.3. Программный материал для практических занятий в группах спортивного совершенствования (ГСС)..	14
3.1.4. Программный материал для теоретических занятий .....	24
3.2. Психологическая подготовка .....	26
3.3. Восстановительные мероприятия .....	29
3.4. Воспитательная работа .....	31
3.5. Инструкторская и судейская практика .....	32
3.6. Медико-биологический контроль .....	33
3.7. Педагогический контроль (комплексное тестирование).	35
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	36
5. ЛИТЕРАТУРА .....	39