

Базовый уровень (1-4 годы обучения)

Содержание занятий	часы												Всего часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	3	3	3	3	-	-	-	25
Общая физическая подготовка	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	3	2	50
Техническая подготовка:	7	7	6	6	5	6	6	7	7	3	3	2	65
Различные виды спорта и подвижные игры	1	2	2		2		1		1	2	1	1	13
Хореография, акробатика	5	6	6	6	4	6	6	5	6				50
Региональный компонент	1	2	1	1		1	2	1	2	1	1		13
Специальные навыки	1	1		2	1	2	2	2				2	13
Спортивное и специальное оборудование	1	2	1	1	2	1	2	1	2				13
Соревнования				2				2					4
Контрольные испытания Переводной экзамен	2							2	2				6
	26	28	24	24	20	24	27	28	27	9	8	7	252
Задание для самостоятельной работы в летний период										24			

Темы для изучения на 1 – 4 году обучения (базовый уровень):

1. Физическая культура и спорт.
2. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
3. Массовая физическая культура и спорт.
4. История развития спортивной гимнастики.
5. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.
6. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.
7. Влияние различных физических упражнений и упражнений на организм человека.
8. Мышечная деятельность.
9. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
10. Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
11. Питание. Особое значение питания для растущего организма.

Базовый уровень (5 - 6 годы обучения)

Содержание занятий	часы												Всего часов	
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август		
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	1	42
Общая физическая подготовка	7	9	10	8	8	8	8	8	8	9	3	3	3	84
Техническая подготовка:	12	12	12	12	9	12	13	12	11	3	2	2		112
Различные виды спорта и подвижные игры	3	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	1		21
Хореография, акробатика	9	10	10	10	9	9	9	9	9					84
Региональный компонент	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2		21
Специальные навыки	2	3	2	2		1	2	2	2	2	2	1		21
Спортивное и специальное оборудование		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		21
Соревнования				2	2	2	2							8
Контрольные испытания Переводной экзамен	2				2				2					6
	40	43	42	43	37	40	43	42	43	18	18	11		420
Задание для самостоятельной работы в летний период										47				

Темы для изучения на 5 – 6 году обучения (базовый уровень):

1. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.
2. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.
3. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.
4. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови.
5. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.
6. Гигиена. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
7. Энергетическая и пластическая сущность питания. Понятие об основном обмене.
8. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.
9. Суточные нормы питания. Режим питания.
10. Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ.
11. Правила спортивной гимнастики как вида спорта.
12. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
13. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

14. Страховка и самостраховка.

15. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Углублённый уровень обучения (1-2 год)

Содержание занятий	часы												Всего часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	6	5	2	2	1	50
Специальная физическая подготовка	5	8	10	10	6	6	7	8	7	3	3	2	75
Вид спорта (техническая подготовка)	14	14	12	12	12	12	12	12	12	2	2	1	117
Основы профессионального самоопределения	6	6	6	5	5	5	6	6	5				50
Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	1	1				2	1	6	6	5	25
Судейская подготовка	2	3	3	3		3	4	4	3				25
Хореография, акробатика	8	8	8	9	9	9	9	7	8				75
Региональный компонент	2	2	2		1	2	2	2	1	4	4	3	25
Специальные навыки	1	2	2	2		2	2	2	2	4	3	3	25
Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	25
Соревнования				2	2	2	2						8
Контрольные испытания Переводной экзамен	1				1				2				4
	48	51	51	51	41	48	51	51	48	24	23	17	504
Задание для самостоятельной работы в летний период										64			

Темы для изучения на углублённом уровне обучения:

1. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.
2. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.
3. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
4. Сведения о строении и функциях организма человека.
5. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

6. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.
7. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
8. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля.
9. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
10. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
11. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена.
12. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.
13. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.
14. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Углублённый уровень обучения (3 -4 год)

Содержание занятий	часы												Всего часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	58
Специальная физическая подготовка	8	10	10	10	8	9	10	8	9	2	2	1	87
Вид спорта ТП	12	14	15	16	12	12	14	14	14	5	5	3	136
Основы профессионального самоопределения	6	7	6	6	7	6	6	7	7				58
Различные виды спорта и подвижные игры	3	2	2	1		2	1	2		6	5	5	29
Судейская подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3			3	29
Хореография, акробатика	9	10	9	10	9	10	10	10	10				87
Региональный компонент	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	29
Специальные навыки	2	3	2	3		3	3	3	3	4	3		29
Спортивное и специальное оборудование	3	3	2	2		2	3	3	3	3	3	2	29
Контрольные испытания, Переводной экзамен	1				2				2				5

Соревнования				2	2	2	2	2	2				12
	54	60	56	60	48	56	60	60	60	28	26	20	588
Задание для самостоятельной работы в летний период										74			

Темы для изучения на углублённом уровне обучения:

15. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.
16. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.
17. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
18. Сведения о строении и функциях организма человека.
19. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.
20. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.
21. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
22. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля.
23. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
24. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
25. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена.
26. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.
27. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.
28. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.