

Пояснительная записка
к учебному плану МБУДО «КДЮСШ «Ямбург»
на 2019-2020 учебный год по художественной гимнастике

Учебный план МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» по художественной гимнастике разработан в соответствии с перечнем нормативных документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 года № 1008);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125);
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом № 730 Министерства спорта Российской Федерации 12 сентября 2013 года;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по художественной гимнастике, утвержденным приказом № 40 Министерства спорта Российской Федерации 05 февраля 2013 года.

Уровня учреждения дополнительного образования:

- «Дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике»;
- Уставом МБУДО «КДЮСШ «Ямбург»,
- Локальными нормативными актами МБУДО «КДЮСШ «Ямбург».

В соответствии с Уставом учреждения в видах спорта, включенных в первую группу (к которым относится художественная гимнастика), кроме основного тренера-преподавателя могут привлекаться тренеры-преподаватели по смежным видам спорта. В нашем случае – это тренеры-преподаватели по хореографии.

Задачи, над которыми работает учреждение на этапах спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки – привлечение к систематическим занятиям спортом обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний; повышение уровня общей физической подготовленности и освоение основ техники в художественной гимнастике, выявление способных детей.

На тренировочном этапе – повышение уровня физического развития и специальной подготовленности; освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки; выполнение разрядных нормативов, достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях различного ранга.

В соответствии с требованиями «Дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике» – 6 лет. Согласно Уставу максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

По «Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике» в 2019-2020 учебном году обучение будут проходить 128 человек (9 групп). Из них:

- в группе начальной подготовки 1 года обучения – 51 человек (3 группы);
- в группе начальной подготовки 3 года обучения – 15 человек (1 группа);
- в тренировочных группах 1 года обучения – 31 человек (2 группы);
- в тренировочной группе 2 года обучения – 10 человек (1 группа);
- в тренировочной группе 4 года обучения – 12 человек (1 группа);
- в тренировочной группе 5 года обучения – 9 человек (1 группа).

Максимальный объем учебно-тренировочной работы:

- для групп первого года обучения этапа начальной подготовки составляет 6 часов в неделю,
- для группы третьего года обучения этапа начальной подготовки составляет 9 часов в неделю,
- для группы тренировочного этапа первого года обучения – 10 часов в неделю,
- для группы тренировочного этапа второго года обучения – 12 часов в неделю,
- для группы тренировочного этапа четвертого года обучения – 16 часов в неделю,
- для групп тренировочного этапа пятого года обучения – 18 часов в неделю.

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике» составлена на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке, научных и методических разработок отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В соответствии с Уставом учреждения продолжительность обучения определяется образовательной программой и составляет 46 недель непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам. Продолжительность академического часа в учреждении – 45 минут.

Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах начальной подготовки первого года обучения не превышает двух академических часов в день (45 минут x 2 часа), в тренировочных группах - трех академических часов при не менее четырех разовых тренировочных занятиях в неделю.

Общее количество часов в рамках учебного года составляет:

- в группе начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) – 252 часа;
- в группе начальной подготовки 3 года обучения (НП-3) – 387 часов;
- в тренировочной группе 1 года обучения (Т-1) – 442 часа;
- в тренировочной группе 2 года обучения (Т-2) – 515 часов;
- в тренировочной группе 4 года обучения (Т-4) – 690 часов;

- в тренировочной группе 5 года обучения (Т-5) – 771 час.
Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль;
- участие в учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- инструкторская и судейская практика.

Количество часов, определенное учебным планом, дает возможность для качественного освоения учебных программ, обеспечивающих выполнение требований на каждом этапе спортивной подготовки.

Зам. директора по УВР и безопасности



Тислер И.Н.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета МБУДО
"КДЮСШ "Ямбург" № 1
"22 августа" 2019 года



Утверждено
приказ № 64-02
от 29.08.2019

Годовой учебно-тематический план МБУДО "КДЮСШ "Ямбург" по художественной гимнастике на 2019-2020 учебный год

	Год обучения	НП-1	НП-3	Т-1	Т-2	Т-4	Т-5
	Количество часов в неделю	6 часов	9 часов	10 часов	12 часов	16 часов	18 часов
1	Теоретическая подготовка	13	20	27	33	44	49
2	Общая физическая подготовка	65	75	84	91	122	147
3	Специальная физическая	49	75	78	94	121	143
4	Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	81	132	154	188	250	283
5	Контрольно-переводные	4	4	4	4	4	4
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований					
7	Психологическая подготовка	12	22	25	27	39	38
8	Восстановительные мероприятия	11	22	26	27	39	38
9	Инструкторская и судейская	4	13	18	20	29	30
10	Самостоятельная работа	11	22	24	29	40	37
11	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2
	ВСЕГО	252	387	442	515	690	771

«УТВЕРЖДЕНО»
приказ № 64-02 от 29.08.2019 г.



**Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год
для группы начальной подготовки 1 года обучения
по художественной гимнастике
6 часов в неделю**

Задачи этапа подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
3. Формирование интереса к занятиям художественной гимнастикой.
4. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
5. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
6. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	13	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	65	6	6	7	5	5	7	7	6	5	7		4
3	Специальная физическая подготовка	49	4	5	6	4	4	5	5	5	5	4		2
4	Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	81	7	11	9	9	7	7	9	7	5	7		3
5	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
6	Участие в соревнованиях	0	Согласно календарю соревнований											
7	Психологическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
8	Восстановительные мероприятия	11	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		
9	Инструкторская и судейская практика	4			1	1		1		1				
10	Самостоятельная работа обучающихся	11	1	1	2	1	1	1	1	1		1		1
11	Медицинский контроль	2	1						1					
	ВСЕГО	252	24	26	28	24	20	24	26	24	22	22	0	12

Хореография

№ п/п	Наименование тем	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Партерная гимнастика	22	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2		2
2	Изучение основных хореографических позиций ног и рук	30	4	4	4	3	2	2	3	3	1	3		1
3	Работа у станка	34	3	3	3	3	3	4	5	3	2	3		2
4	Изучение основных танцевальных движений – «Играя, танцуем»	31	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3		1
5	Репетиционно-постановочная работа	4			1	1				1	1			
6	Подготовка отчетного концерта	5								2	3			
	ВСЕГО	126	12	13	14	12	10	12	13	12	11	11	0	6

«УТВЕРЖДЕНО»
приказ № 64-02 от 29.08.2019



Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год
для группы начальной подготовки 3 года обучения
по ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
9 часов в неделю

- Задачи этапа подготовки на 2019-2020 учебный год:
1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 2. Разносторонняя физическая подготовка, развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты и т.д.)
 3. Прочное закрепление базовых навыков выполнения основных упражнений без предмета, с предметами;
 4. Воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;
 5. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
 6. Отбор талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы												
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		1	
2	Общая физическая подготовка	75	8	8	7	8	7	7	7	7	7	6	7	3	
3	Специальная физическая подготовка	75	8	8	7	7	7	7	7	7	7	5	8	4	
4	Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	132	11	13	12	13	12	13	14	13	12	15		4	
5	Контрольно-переводные нормативы	4									4				
6	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований												
7	Психологическая подготовка	22	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2		2	
8	Восстановительные мероприятия	22	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2		3	
9	Инструкторская и судейская практика	13	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2			
10	Самостоятельная работа обучающихся	22	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2		3	
11	Медицинский контроль	2	1						1						
ВСЕГО			387	38	39	35	38	31	36	38	38	34	40	0	20

Хореография

№ п/п	Наименование тем	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Партерная гимнастика изучение основных	15	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2		1
2	хореографических позиций ног	51	6	5	5	4	4	5	5	5	3	6		3
3	Работа у станка	70	7	7	7	6	7	6	7	7	4	8		4
4	Изучение основных танцевальных движений	43	5	4	3	3	4	6	3	5	4	4		2
5	Репитиционно-постановочная работа	6			1	2				1	2			
6	Подготовка отчетного концерта	6				3					3			
ВСЕГО			191	19	18	18	19	17	18	16	19	17	20	10

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ № 64-00 от 29.08.2019 г.



**Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год
для тренировочной группы 1 года обучения
по художественной гимнастике
10 часов в неделю**

Задачи этапа подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
3. Повышение качества исполнения всех хореографических форм - классических, народных, современных.
4. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
5. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
6. Воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в художественной гимнастике.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	27	2	3	3	4	1	2	3	3	3	2		1
2	Общая физическая подготовка	84	8	10	8	8	8	8	8	8	8	6	8	4
3	Специальная физическая подготовка	78	6	9	7	7	7	8	8	8	5	9		4
4	Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	154	15	16	15	14	14	16	14	15	14	15		6
5	Контрольно-переводные нормативы	4		2							2			
6	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
7	Психологическая подготовка	25	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3		2
8	Восстановительные мероприятия	26	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3		3
9	Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2		
10	Самостоятельная работа обучающихся	24	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2		2
11	Медицинский контроль	2	1						1					
	ВСЕГО	442	42	48	44	42	34	42	44	42	38	44		22

Хореография

№ п/п	Наименование тем	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Знакомство с танцами других народов, сюжетный танец	33	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1		2
2	Прыжки (allegro)	52	6	7	5	4	4	5	5	4	3	6		3
3	Экзерсис у станка	63	6	7	7	4	6	6	7	6	3	7		4
4	Экзерсис на середине зала	54	6	7	5	4	3	6	6	6	3	6		2
5	Репитиционно-постановочная работа	9			1	3				1	4			
6	Подготовка отчетного концерта	8			1	3				1	3			
	ВСЕГО	219	21	24	22	21	17	21	22	21	19	20		11



**Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год
для тренировочной группы 2 года обучения
по художественной гимнастике
12 часов в неделю**

Задачи этапа подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
3. Освоение и совершенствование техники избранного вида спорта
4. Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.
5. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
6. Активная соревновательная практика на соревнованиях разного уровня.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
2	Общая физическая подготовка	91	9	8	8	9	8	9	9	8	9	10	4	
3	Специальная физическая подготовка	94	8	9	8	9	8	9	9	10	8	10	6	
4	Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	188	19	20	19	18	17	17	18	17	17	19	7	
5	Контрольно-переводные нормативы	4		2							2			
6	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
7	Психологическая подготовка	27	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	
8	Восстановительные мероприятия	27	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	
9	Инструкторская и судейская практика	20	3	1	4	2	1	1	3	3	1	1		
10	Самостоятельная работа обучающихся	29	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	
11	Медицинский контроль	2	1						1					
	ВСЕГО	515	50	52	51	50	40	48	50	50	46	52	26	

Хореография

№ п/п	Наименование тем	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Знакомство с танцами других народов, сюжетный танец	49	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	
2	Прыжки (allegro)	55	7	7	6	4	4	6	6	4	3	4	4	
3	Экзерсис у станка	71	7	7	8	5	7	7	7	7	5	7	4	
4	Экзерсис на середине зала	63	7	7	6	5	5	7	7	7	5	5	2	
5	Репитиционно-постановочная работа	8			1	3				1	3			
6	Подготовка отчетного концерта	8			1	3				1	3			
	ВСЕГО	254	25	26	27	25	20	24	25	25	23	21	13	



Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год
для тренировочной группы 4 года обучения
по ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
16 часов в неделю

Задачи этапа подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
2. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Освоение сложных и сверхсложных элементов;
3. Формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
4. Активная соревновательная практика.
5. Совершенствование хореографической подготовленности;
6. Воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в художественной гимнастике.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	44	5	5	5	4	3	3	4	4	4	4		3
2	Общая физическая подготовка	122	12	12	12	12	10	12	12	12	11	13		4
3	Специальная физическая подготовка	121	10	12	12	12	10	12	12	13	11	13		4
4	Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	250	24	25	25	25	22	25	24	25	20	24		11
5	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
6	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
7	Психологическая подготовка	39	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4		3
8	Восстановительные мероприятия	39	5	4	4	4	2	3	3	3	3	5		3
9	Инструкторская и судейская практика	29	2	2	3	5	2	2	3	3	3	3		1
10	Самостоятельная работа обучающихся	40	4	4	4	4	3	3	5	3	3	4		3
11	Медицинский контроль	2	1						1					
	ВСЕГО	690	67	68	69	70	54	64	67	67	62	70		32

Хореография

№ п/п	Наименование тем	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Знакомство и изучение движений народно-характерного станка	62	7	6	6	6	5	5	7	6	5	7		2
2	Знакомство с современными эстрадным танцем	25	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3		1
3	Прыжки (allegro)	45	5	5	5	3	3	5	6	3	2	4		4
4	Экзерсис у станка	114	10	10	10	10	10	12	11	11	10	13		7
5	Экзерсис на середине зала	74	9	9	6	6	6	8	8	7	5	8		2
6	Репетиционно-постановочная работа	15		1	3	4				3	4			
7	Подготовка отчетного концерта	10			2	3				2	3			
	ВСЕГО	345	33	34	35	35	26	32	34	34	31	35		16

**Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год
для тренировочной группы 5 года обучения
по художественной гимнастике
18 часов в неделю**



Задачи этапа подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности гимнасток.
2. Разносторонняя физическая, техническая, тактическая подготовка.
3. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
4. Совершенствование хореографической подготовленности.
5. Формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.
6. Приобретение опыта формирования предстартовой "боевой готовности", саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
7. Активная соревновательная практика.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	49	5	5	5	5	3	3	5	5	5	4		4
2	Общая физическая подготовка	147	14	14	14	14	12	14	14	14	13	15		9
3	Специальная физическая подготовка	143	13	15	14	14	12	14	14	13	12	15		7
4	Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	283	27	29	28	29	25	26	29	28	25	25		12
5	Контрольно-переводные нормативы	4		2							2			
6	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
7	Психологическая подготовка	38	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4		2
8	Восстановительные мероприятия	38	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4		2
9	Инструкторская и судейская практика	30	3	2	3	4	2	2	3	3	3	4		1
10	Самостоятельная работа обучающихся	37	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4		2
11	Медицинский контроль	2	1						1					
	ВСЕГО	771	75	78	75	78	60	69	78	75	69	75		39

Хореография

№ п/п	Наименование тем	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Знакомство и изучение движений народно-характерного станка	80	8	8	8	9	6	6	8	8	8	7		4
2	Знакомство с танцем модерн	15	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1		1
3	Прыжки (allegro)	59	8	7	7	4	5	5	7	4	3	5		4
4	Экзерсис у станка	150	15	15	13	13	14	14	15	15	14	15		7
5	Экзерсис на середине зала	85	10	10	6	6	9	9	11	9	7	6		2
6	Репитиционно-постановочная работа	15		1	3	4				3	4			
7	Подготовка отчетного концерта	10			2	3				2	3			
	ВСЕГО	414	43	42	41	41	35	35	42	42	41	34		18