

Пояснительная записка
к учебному плану МБУДО «КДЮСШ «Ямбург»
на 2020-2021 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);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- 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);
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 г. № 675 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика".

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» прием в группу начальной подготовки осуществляется с 6 лет. Согласно Уставу, максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

По «Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике» в 2020-2021 учебном году обучение будут проходить 90 человек (7 групп). Из них:

- в группе начальной подготовки 1 года обучения – 17 человек (1 группы);
- в группе начальной подготовки 3 года обучения – 16 человек (1 группа);
- в тренировочной группе 2 года обучения – 17 человек (1 группа);
- в тренировочной группе 3 года обучения – 22 человек (2 группы);
- в тренировочных группах 5 года обучения – 18 человек (2 группы).

Максимальный объем учебно-тренировочной работы:

- для групп первого года обучения этапа начальной подготовки составляет 6 часов в неделю,
- для групп третьего года обучения этапа начальной подготовки составляет 8 часов в неделю,
- для группы тренировочного этапа второго года обучения – 10 часов в неделю,
- для группы тренировочного этапа третьего года обучения – 12 часов в неделю,
- для групп тренировочного этапа пятого года обучения – 14 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) – 343 часа;
- в тренировочной группе 2 года обучения (Т-2) – 442 часа;
- в тренировочной группе 3 года обучения (Т-3) – 515 часов;
- в тренировочной группе 5 года обучения (Т-5) – 616 часов.

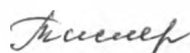
Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- 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" № 69-09
" 02 сентября 20 20 года



Годовой учебно-тематический план МБУДО "КДЮСШ "Ямбург" по
художественной гимнастике на 2020-2021 учебный год

Год обучения	НП-1	НП-3	Т-2	Т-3	Т-5
Количество часов в неделю	6 часов	8 часов	10 часов	12 часов	14 часов
Теоретическая подготовка	13	20	27	33	38
Общая физическая подготовка	65	67	84	91	111
Специальная физическая подготовка	49	67	78	94	112
Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	81	104	154	188	210
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований				
Психологическая подготовка	12	22	25	27	38
Восстановительные мероприятия	11	22	26	27	38
Инструкторская и судейская практика	4	13	18	20	25
Самостоятельная работа обучающихся	11	22	24	29	38
Медицинский контроль	2	2	2	2	2
ВСЕГО	252	343	442	515	616

Годовой учебно-тематический план МБУДО "КДЮСШ "Ямбург" по хореографии на
2020-2021 учебный год

Название группы, год обучения	НП-1	НП-3	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-5
Кол-во часов в неделю	3 часа	4 часа	5 часов	6 часов	7 часов
Партерная гимнастика	22	15	-	-	-
Изучение основных хореографических	30	49	-	-	-
Работа у станка	34	60	-	-	-
Изучение основных танцевальных движений – «Играя, танцуем»	31	-	-	-	-
Репитиционно-постановочная работа	4	6	9	8	10
Подготовка отчетного концерта	5	6	8	8	10
Изучение основных танцевальных движений	-	39	-	-	-
Экзерсис у станка	-	-	63	71	107
Экзерсис на середине зала	-	-	54	63	66
Прыжки (allegro)	-	-	52	55	55

Знакомство с танцами других народов, сюжетный танец	-	-	33	49	60
Знакомство и изучение движений народно-характерного станка	-	-	-	-	-
Знакомство с современным эстрадным танцем	-	-	-	-	-
Знакомство с танцем модерн	-	-	-	-	-
Составление танцевальных композиций гимнастками	-	-	-	-	-
ВСЕГО	126	175	219	254	308



**Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год
для группы начальной подготовки 1 года обучения
по художественной гимнастике
6 часов в неделю**

Задачи этапа подготовки на 2020-2021 учебный год:

Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.

Формирование интереса к занятиям художественной гимнастикой.

Начальная тактическая и теоретическая подготовка.

Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

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
	Теоретическая подготовка	13	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1		1
	Общая физическая подготовка	65	6	6	7	5	5	7	7	6	5	7		4
	Специальная физическая подготовка	49	4	5	6	4	4	5	5	5	5	4		2
	Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	81	7	11	9	9	7	7	9	7	5	7		3
	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
	Участие в соревнованиях	0	Согласно календарю соревнований											
	Психологическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	Восстановительные мероприятия	11	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		
	Инструкторская и судейская практика	4			1	1		1		1				
	Самостоятельная работа	11	1	1	2	1	1	1	1	1		1		1
	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
	Партерная гимнастика	22	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2		2
	Изучение основных хореографических позиций ног и рук	30	4	4	4	3	2	2	3	3	1	3		1
	Работа у станка	34	3	3	3	3	3	4	5	3	2	3		2
	Изучение основных танцевальных движений – «Играя, танцуем»	31	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3		1
	Репетиционно-постановочная работа	4			1	1				1	1			
	Подготовка отчетного концерта	5								2	3			
	ВСЕГО	126	12	13	14	12	10	12	13	12	11	11	0	6

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ № 69-09 от 09.09.2020

Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год
для группы начальной подготовки 3 года обучения
по ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
8 часов в неделю



Задачи этапа подготовки на 2020-2021 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	67	7	8	7	7	6	6	6	6	5	7		2
3	Специальная физическая подготовка	67	7	8	6	7	7	6	6	6	5	7		2
4	Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	104	9	10	10	10	10	9	12	11	9	10		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	343	34	36	32	34	28	30	34	34	30	34	0	17

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	49	5	5	5	4	4	5	5	5	3	5		3
3	Работа у станка	60	6	6	6	5	6	6	6	6	4	6		3
4	Изучение основных танцевальных движений	39	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4		2
5	Репитиционно-постановочная работа	6			1	2				1	2			
6	Подготовка отчетного концерта	6				3					3			
	ВСЕГО	175	16	17	17	18	16	16	15	17	17	17		9



**Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год
для тренировочной группы 2 года обучения
по художественной гимнастике
10 часов в неделю**

Задачи этапа подготовки на 2020-2021 учебный год:

Совершенствование специальной физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Освоение сложных и сверхсложных элементов.

Освоение и совершенствование техники избранного вида спорта

Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Активная соревновательная практика на соревнованиях разного уровня.

Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	27	2	3	3	4	1	2	3	3	3	2		1
Общая физическая подготовка	84	8	10	8	8	8	8	8	8	6	8		4
Специальная физическая подготовка	78	6	9	7	7	7	8	8	8	5	9		4
Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	154	15	16	15	14	14	16	14	15	14	15		6
Контрольно-переводные нормативы	4		2							2			
Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
Психологическая подготовка	25	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3		2
Восстановительные мероприятия	26	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3		3
Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2		
Самостоятельная работа обучающихся	24	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2		2
Медицинский контроль	2	1						1					
ВСЕГО	442	42	48	44	42	34	42	44	42	38	44		22

Хореография

Наименование тем	всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Знакомство с танцами других народов, сюжетный танец	33	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1		2
Прыжки (allegro)	52	6	7	5	4	4	5	5	4	3	6		3
Экзерсис у станка	63	6	7	7	4	6	6	7	6	3	7		4
Экзерсис на середине зала	54	6	7	5	4	3	6	6	6	3	6		2
Репитиционно-постановочная работа	9			1	3				1	4			
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 2020-2021 учебный год
для тренировочной группы 5 года обучения
по художественной гимнастике
14 часов в неделю**

Задачи этапа подготовки на 2020-2021 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	38	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3		3
2	Общая физическая подготовка	111	11	11	11	11	10	11	10	10	10	11		5
3	Специальная физическая подготовка	112	11	11	11	11	10	11	10	10	10	11		6
4	Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	210	21	20	20	20	21	20	20	20	21	20		7
5	Контрольно-переводные нормативы	4		2								2		
6	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
7	Психологическая подготовка	38	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3		2
8	Восстановительные мероприятия	38	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3		2
9	Инструкторская и судейская практика	25	3	3	4	2	1	2	3	3	2	2		
10	Самостоятельная работа обучающихся	38	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3		2
11	Медицинский контроль	2	1						1					
	ВСЕГО	616	59	60	62	60	54	59	60	59	60	56		27

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	60	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6		2
2	Прыжки (allegro)	55	8	7	6	4	4	5	6	4	3	4		4
3	Экзерсис у станка	107	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		7
4	Экзерсис на середине зала	66	7	6	6	6	6	8	7	6	7	5		2
5	Репитиционно-постановочная работа	10			2	3				2	3			
6	Подготовка отчетного концерта	10			2	3				2	3			
	ВСЕГО	308	31	29	32	32	25	28	29	30	32	25		15