

СХВАЛЕНО
Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
11.06. 2024, протокол № 7

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 11.06. 2024 року № 37
В.о. директора
Олег ДЕРЛЮК




РОБОЧА ПРОГРАМА
для відділення гімнастики художньої
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

2024 рік

Робоча програма
укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена
та ухвалена Федерацією гімнастики України,
отримала експертну
оцінку науково-методичної комісії Держкомспорту України
та Наукової ради ДНДІФКС

Заступник директора
з навчально-методичної роботи



Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту
відділення гімнастики художньої



Ольга ЛІСКОВСЬКА

I. Теоретичні заняття проводяться за наступним тематичним планом:

№ п/п	Назва теми	6 – 7 класи (годин)	8 – 9 класи (годин)	10 – 11 класи (годин)	I – III курси (годин)
1.	Історія розвитку і сучасний стан художньої гімнастики	2	2	2	2
2.	Будова і функції організму людини	2	2	6	6
3.	Загальна і спеціальна фізична підготовка	6	6	10	10
4.	Засади техніки та методика навчання вправ художньої гімнастики	4	4	10	10
5.	Методика проведення навчально-тренувальних занять	6	6	10	10
6.	Психологічна підготовка	4	4	8	8
7.	Засади музичної грамоти	4	4	8	8
8.	Засади композиції та методика складання доцільних комбінацій	6	6	12	12
9.	Правила суддівства, організація та проведення змагань	10	10	18	18
ВСЬОГО:		44	44	84	84

II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп

Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп								Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп												
7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас		I курс		II курс		III курс	
													п	к	п	к	п	к	п	
27/4	27/4	27/4	32/3	32/3	32/2	32/2	32/2	I	I	I- КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	МС	МС	МС	МС	МС

III. Тематичний навчальний план

Вид підготовки	Рік навчання								
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс
Теоретична	44	44	44	44	84	84	84	84	84
Практична:									
Загальна фізична	200	190	180	170	160	150	140	130	120
Спеціальна фізична	280	300	310	310	320	320	330	340	350
Спортивно-технічна	572	646	646	656	820	830	830	470	480
Тактична	82	100	100	100	120	120	120	120	120
Вступні та перевідні нормативи	6	6	6	6	12	12	12	12	12
Участь у змаганнях	8	22	22	22	22	22	22	26	26
Відновлювальні заходи	56	96	96	96	126	126	126	126	126
ВСЬОГО:	1248	1404	1404	1404	1664	1664	1664	1664	1664

VI. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	6 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	2	2,5	2,8	3	3,5	4	4,3	4,7	5	
2	Гнучкість	2	2,3	2,5	2,8	3	3,3	3,5	3,8	4	
СФП											
1	Рівновага	3	3,3	3,5	3,8	4	4,3	4,5	4,7	5	

№ з/п	Вправи	7 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	2	2,4	2,8	3	3,4	3,8	4	4,5	5	
2	Гнучкість	3	3,3	3,6	3,8	4	4,3	4,6	4,8	5	
СФП											
1	Рівновага	3	3,3	3,6	3,8	4	4,3	4,6	4,8	5	

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	3	3,5	3,8	4	4,5	5	5,3	5,7	6	
2	Гнучкість	3	3,3	3,5	3,8	4	4,3	4,5	4,8	5	
СФП											
1	Рівновага	3	3,3	3,5	3,8	4	4,3	4,5	4,7	5	

VI. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	4	4,4	4,8	5	5,4	5,8	6	6,5	7	
2	Гнучкість	4	4,3	4,6	4,8	5	5,3	5,6	5,8	6	
СФП											
1	Рівновага	4	4,3	4,6	4,8	5	5,3	5,6	5,8	6	

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	5	5,4	5,8	6	6,4	6,8	7	7,5	8	
2	Гнучкість	5	5,3	5,6	5,8	6	6,3	6,6	6,8	7	
СФП											
1	Рівновага	5	5,3	5,6	5,8	6	6,3	6,6	6,8	7	

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	5	5,4	5,8	6	6,4	6,8	7	7,5	8	
2	Гнучкість	5	5,3	5,6	5,8	6	6,3	6,6	6,8	7	
СФП											
1	Рівновага	5	5,3	5,6	5,8	6	6,3	6,6	6,8	7	

VI. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	6	6,4	6,8	7	7,4	7,8	8	8,5	9	
2	Гнучкість	6	6,3	6,6	6,8	7	7,3	7,6	7,8	8	
СФП											
1	Рівновага	6	6,3	6,6	6,8	7	7,3	7,6	7,8	8	

№ з/п	Вправи	I курс									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
2	Гнучкість	5	5,4	5,8	6	6,5	7	7,4	7,8	8	
СФП											
1	Рівновага	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	

№ з/п	Вправи	II курс									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	6,5	7	7,5	8	9	9,5	10	10,5	11	
2	Гнучкість	6	6,4	6,8	7	7,5	8	8,4	8,8	9	
СФП											
1	Рівновага	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8,5	9	

VI. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	III курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Стрибучість	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12
2	Гнучкість	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
СФП										
1	Рівновага	4,5	5	6	6,5	7	8	8,5	9	10