

СХВАЛЕНО

**Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»**

18.08 2025, протокол № 1

ЗАТВЕРДЖЕНО

**наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 18.08 2025 року № 93**

Директор

Олег ДЕРЛЮК



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

2025 рік

Робоча навчальна програма розроблена відповідно до навчальної програми «Для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності», яка затверджена Міністерством молоді та спорту України, схвалена педрадою та затверджена директором КЗ «ДФКС» ДОР»

Розробник програми:

Ольга ЛІСКОВСЬКА – спеціаліст вищої категорії, старший вчитель зі спорту відділення гімнастики художньої.

«6» серпня 2025 року, протокол № 1

Голова методичного об'єднання
відділення гімнастики художньої



Ольга ЛІСКОВСЬКА

Дата «8» серпня 2015 р.

Протокол № 1

Засідання методоб'єднання відділення: іншастишки художньої

Голова методоб'єднання: Ольга Мішовська

Секретар: Діана Корнєєва

Порядок денний: 1. Обговорення та схвалення розробленої навчальної програми з іншастишки художньої. Обговорення розкладу навч.-трен.-х занять вчителів зі старш. на 2015-2016 н.р.

Присутні: Ольга Мішовська
Діана Корнєєва

Слухали: Голову методоб'єднання про роботу навчальної програми, розклади та місце проведення навчально-тренувальних занять, вчителів зі старш.:
- Ольги Мішовської
- Діани Корнєєвої.

Поставили на голосування: 1. Схвалити роботу навчальної програми з іншастишки художньої. 2. Схвалити розклад навчально-тренувальних занять від-ме іншастишки художньої.

Голосували: за 2
проти -
утримались -

Прийняли рішення: 1. Подати на схвалення педагог. Р. роботу навчальної програми з іншастишки художньої для розроблення та подальшої роботи відділення у 2015-2016 н.р. 2. Схвалити розклад навчально-тренувальних занять вчителів зі старш. від-ме інш. худ.-і на 2015-2016 н.р. та винести його на схвалення педагог. Р.

З протоколом ознайомлені:

1. *Листовська Діана* *[Signature]*
2. *Чернишова Вікторія* *[Signature]*
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____

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	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	І 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	

VII. Програмний матеріал

1. Загальна фізична підготовка:

1. Ходьба, біг, кроси.
2. Загально розвиваючі вправи без предметів та з предметами.
3. Гімнастичні та акробатичні вправи.
4. Легкоатлетичні вправи.
5. Вправи на тренажерах.
6. Плавання.
7. Спортивні ігри.
8. Вправи з набивними м'ячами.

2. Спеціальна фізична підготовка:

1. Вправи на гнучкість.
2. Вправи на рівновагу.
3. Вправи на координаційні здібності.
4. Вправи для зміцнення м'язів.
5. Вправи зі страховкою.
6. Спеціально-підготовчі вправи.
7. Імітаційні вправи з виконанням в цілому чи окремих елементів змагальної програми.
8. Виконання загально розвиваючих вправ.
9. Вправи для розвинення швидкісносилових якостей.
10. Вправи для розвинення витривалості.
11. Вправи для розвинення швидкісносилової витривалості.
12. Вправи для розвитку стрибучості.
13. Вправи для вестибулярної стійкості.

3. Технічна підготовка:

1. Удосконалення стійки пересувань, набуття «почуття виконання необхідних рухів», «почуття часу».
2. Техніка виконання без предметів.
3. Техніка виконання з предметами.
4. Техніка виконання групових вправ.
5. Вдосконалення окремих прийомів гімнастики художньої.

4. Тактична підготовка:

1. Вдосконалення основних варіантів тактики гімнастики художньої.
2. Вдосконалення загальної тактики.
3. Вдосконалення окремих варіантів з різними предметами.

5. Психологічна підготовка:

1. Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:
 - Формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи;
 - Формування сприятливих відношень до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.
2. Психологічна підготовка до змагань (загальна, яка в свою чергу поділяється на перед змагальну, змагальну і після змагальну) повинна вирішувати такі завдання:
 - Формування вагомих мотивів змагальної діяльності;
 - Формування стану бойової готовності до змагань;
 - Розробка індивідуального комплексу настрою тренувальних і мобілізуючих заходів;
 - Формування емоційної стійкості до змагального стресу;
 - Збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика перенапружень.

VIII. Відновлюючі заходи:

Ефективна спортивна підготовка передбачає раціональне використання різних засобів відновлення. До числа основних педагогічних засобів відновлення належать:

- раціональне поєднання тренувальної роботи і відпочинку в різних структурних формуваннях тренувального процесу;
- різноманітність тренувальних засобів і методів;
- індивідуалізація тренувального процесу;
- психологічні засоби і фактори:

створення позитивного емоційного фонотренування, оптимальні умови занять, якісний інвентар, художнє оформлення, переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самонакази, ідеомоторне тренування, аутогенне і психорегулювальне тренування, наявний сон - відпочинок, раціональне дозвілля, читання, екскурсії та ін..

- гігієнічні фактори;

раціональний режим дня, достатній (8-9 годин) сон, тренування в сприятливий час - після 9-ї та до 20-ї години, раціональне харчування, гігієнічні процедури;

- фізіотерапевтичні засоби:

різноманітний душ (заспокійливий, контрастний, збудливий, вібраційний та ін.), ванни (хвойні, перлисті, сольові та ін.), парня і суповітряна баня, різноманітні види масажу (ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж), зігріваючі розерання, аероіонізація, киснетерапія, баротерапія, електротерапія -динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення та ін.

IX. Інструкторська та суддівська практика

Потягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучуючи спортсменів вищих розрядів до організації занять малюками. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними.
2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання.

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки доцільно організовувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік з теорії й практики, який оформляється протоколом.

1. Загальні положення навчання та тренування.
2. Різноманітність тренувальних засобів і методів.
3. Індивідуалізація тренувального процесу.
4. Психологічні засоби і фактори.
5. Гігієнічні фактори.
6. Фізіотерапевтичні засоби.
7. Уміти складати комплекс вправ з фізичної, технічної, тактичної підготовки.
8. Уміти самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчати техніки, проводити урок з групами початкової підготовки, навчально-тренувальними групами.
9. Уміти скласти конспект занять.
10. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття.
11. Уміти складати положення про змагання.
12. Знати правила змагань, систематично 3-4 рази на рік брати участь у суддівстві змагань.
13. Уміти організовувати та проводити внутрішньо-шкільні змагання.
14. Отримати звання «Громадський інструктор», «Суддя по спорту».
15. Уміти і знати основи навчання та тренування.
16. Ознайомлення з документацією і підготовка звітної документації.
17. Вивчення дій на випадок травми, їх профілактика, перша допомога.

X. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки гімнастики художньої, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.
4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.
5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.
6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.
7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення гімнастики художньої.

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригуючого характеру.

Під час занять з дівчатами по ЗФП, необхідно використовувати вправи з більшою амплітудою рухів, частою зміною пози, з вираженою ритмічністю і чергуванням напруження і розслаблення.