

Администрация города Нижнего Новгорода  
Департамент физической культуры и спорта

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа «Дворец спорта «Заречье»

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье»  
Протокол от 01.01.2023

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МБОУ ДО СШ «ДС  
«Заречье» от 01.01.2023 г. № 4  
Директор МБОУ ДО СШ «ДС  
«Заречье»



Н.И. Голышев

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДС «ЗАРЕЧЬЕ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА  
по виду спорта «Художественная гимнастика»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 5-18 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Количество часов в год:** 276, режим 6 ч/н

г. Нижний Новгород  
2023 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Художественная гимнастика» составлена на основании нормативно-правовых документов:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устава и нормативных документов МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье».

Настоящая программа, далее Программа, реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Программа является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания оздоровления и особенности организации оздоровительного процесса.

В основу настоящей Программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы оздоровительной и физкультурной подготовки обучающихся, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе заложены основополагающие принципы построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ и были определены следующие ее разделы, которые включают пояснительную записку, учебный план, методическую часть, перечень информационного обеспечения и охватывают все стороны учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает содержание знаний, умений и навыков, направленных на содействие улучшению здоровья населения и на этой основе обеспечения нормального физического развития организма и разностороннюю физическую подготовленность.

### Основными задачами Программы являются:

- обеспечение государственной политики в сфере оздоровительного процесса и исполнения законодательства Российской Федерации в пределах компетенции Учреждения;
- привлечение максимально возможного количества населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие их личности;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, так и у взрослых, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья молодежи;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

### Программа направлена на:

- создания условия для физического воспитания детей;
- формирования знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в спортивные организации, реализующие профессиональные спортивные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- освоение основ личной гигиены и самоконтроля.

### Критериями оценки деятельности этом этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, их посещаемость;
- устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта.

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (СОГ)

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и письменное заявление от родителей (законных представителей). Продолжительность этапа 46 недель. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно спортивно-оздоровительной направленности и овладение основами физического воспитания.

### РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный/максимальный возраст для зачисления по видам спорта (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
Спортивно-оздоровительный	46 недель	Художественная гимнастика: 5-18 лет	15	25	6

### ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>
1.	Теоретические занятия	8
2.	Общая физическая подготовка	100
3.	Специальная физическая подготовка	76
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	62
5.	Тактическая и психологическая подготовка	30
6.	Восстановительные мероприятия	+
<b>ВСЕГО (46 недель)</b>		<b>276</b>

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

№ п\п	Содержание материала	Кол-во часов	Месяцы											
			сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
1.	Теоретические занятия:													
	Спортивная форма, внешний вид гимнастки	2	1					1						
	Культура поведения гимнастки	2		1					1					
	Правила соревнований	2			1					1				
	Режим питания и гигиена подростков	2				1					1			
	<b>Итого часов:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
2.	Общая физическая подготовка	100	10	9	9	9	9	9	10	10	9	10	10	- 5
3.	Специальная физическая подготовка	76	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	-	5
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	62	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	-	4

5.	Тактическая и психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	-	2
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<b>ВСЕГО (46 недель)</b>		<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>16</b>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Оздоровительный процесс в целом рассматривается как единый учебно-тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки; возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в течение оздоровительного этапа;
- совершенствование техники физических упражнений;

Преимущественная направленность оздоровительного этапа определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

### Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфологические функции	Возраст, лет														
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост								+	+	+	+				
Мышечная масса								+	+	+	+				
Быстрота					+	+	+								
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+					
Сила								+	+	+					
Выносливость (аэробные качества)				+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+	+									
Координационные возможности					+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+					

### Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

## Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

### Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в оздоровительном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях оздоровительных занятий. Тренировочный материал распределяется на весь период оздоровительного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спорта, требования, нормы и условия их выполнения);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Требования техники безопасности** при занятиях на спортивно-оздоровительном этапе основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка», которые определяют основы статуса обучающихся в Учреждении, их права и обязанности, как участников оздоровительного процесса, устанавливают учебно-тренировочный распорядок и правила поведения в Учреждении. Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления спортивно-оздоровительного процесса.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» изд. «Советский спорт» 2007г. Авторы Егорова, Круглов, Левочкина, Столов, Усков, Черноног.
2. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов Матвеев Л.П., К., Олимпийская литература 1999г.
4. Настольная книга тренера: «Наука побеждать» Озолин Н.Г. ООО «Издательство АСТ»2003г.
- Индивидуализация подготовки. Станков А,Г, М., ФиС 1995г.
6. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Годик М.А.М., ФиС 1980г
7. Восстановительные процессы в спорте. Волков В.М. - М., «СААМ» 1995г.
8. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Верхошанский Ю.В. ФиС, 1988г.