

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Москва 2025 г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» _____ 201___ г., протокол № ____.

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база	5
1.3. Планируемые результаты обучения программы	7
1.4. Категория учащихся	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы	9
1.6. Период обучения и режим занятий	9
1.7. Документ об освоении программы.....	10
2. Содержание программы.....	10
2.1. Планируемый календарный учебный график	10
2.2. Учебный план.....	11
2.3. Содержание программы дисциплин.....	12
2.4. Формы аттестации	14
3. Организационно-педагогические условия.....	16
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	16
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	16
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы	17

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей физкультурно-спортивный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

1. Художественно-спортивная направленность. Программа ориентирована на систематическое повышение уровня физической и технико-художественной подготовленности студентов академии, проявляющих интерес к занятиям художественной гимнастикой. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими осознанную мотивацию к освоению художественно-спортивной деятельности, развитию специальных физических качеств и формированию устойчивой потребности в систематической двигательной активности. Особое внимание уделяется подготовке студентов к участию в соревнованиях различного уровня, включая внутривузовские турниры, региональные и межвузовские соревнования. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с современными научно обоснованными принципами спортивной подготовки в художественной гимнастике, что обеспечивает системность и последовательность в развитии специальных двигательных способностей занимающихся.

2. Оздоровительная направленность. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения средств художественной гимнастики как вида двигательной активности комплексного характера. Занятия художественной гимнастикой предъявляют высокие требования к функциональному состоянию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем организма, что обуславливает выраженный оздоровительный эффект систематических занятий. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики гиподинамии и перенапряжения. Программа способствует осознанию обучающихся взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности.

3. Направленность на физическое развитие. Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на гармоничное развитие физических качеств, определяющих успешность выступлений в художественной гимнастике. Приоритетное значение придаётся развитию гибкости, координации движений, пластиности, музыкальности и художественного восприятия. Существенное внимание уделяется совершенствованию техники выполнения специфических двигательных действий гимнастки: прыжков, поворотов, балансов, элементов с предметами (скакалка, мяч, булавы, лента, обруч). Программа обеспечивает развитие функциональных возможностей организма обучающихся в условиях переменной интенсивности нагрузки, характерной для тренировочного процесса в художественной гимнастике.

4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся. Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям художественной гимнастикой. Для способных студентов разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему спортивному совершенствованию с учётом особенностей морфофункционального статуса и

психологических характеристик. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в состав выступающих на соревнованиях, обеспечения методического сопровождения соревновательной деятельности, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного роста.

5. **Направленность на профессиональное самоопределение.** Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по художественной гимнастике, инструктора фитнеса, организатора спортивно-массовых мероприятий, спортивного менеджера. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о значимости художественной гимнастики в развитии эстетического восприятия, осознанию роли физической подготовленности и художественных навыков в обеспечении высокой работоспособности государственного служащего.

6. **Направленность на личностное развитие.** Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия художественной гимнастикой выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, целеустремлённости, решительности, способности к преодолению трудностей в условиях соревновательного противоборства. Художественная направленность занятий способствует развитию коммуникативных навыков, умения выражать эмоции через движение, способности к творческому самовыражению. Программа обеспечивает воспитание ответственного отношения к художественному образу как устойчивой характеристики поведения.

7. **Направленность на социальную адаптацию.** Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных занятий и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Коллективный характер занятий художественной гимнастикой создаёт дополнительные возможности для социализации студентов, расширения круга межличностных контактов, формирования устойчивых дружеских связей на основе совместной творческой деятельности.

8. **Воспитательная направленность.** Программа реализует воспитательный потенциал художественной гимнастики в аспекте формирования гражданской ответственности и корпоративной идентичности обучающихся. Участие студентов в соревнованиях и показательных выступлениях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение творческих успехов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и понимания значимости коллективных усилий в достижении общих целей.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
8. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
9. Приказ Минспорта России от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
10. Приказ Минспорта России от 08.04.2019 № 326 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
13. Правила соревнований по художественной гимнастике, утверждённые Федерацией гимнастики России
14. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
15. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
16. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Художественной гимнастике» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
			Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает правила соревнований по художественной гимнастике и требования к судейству; знает биомеханические основы техники выполнения прыжков, поворотов и балансов; знает принципы построения тренировочного процесса в художественной	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки с учётом индивидуальных особенностей организма и требований учебной деятельности; умеет выполнять технические элементы художественной гимнастики с соблюдением требований	Обучающийся владеет техникой выполнения базовых элементов художественной гимнастики (элементы структурных групп: прыжки, равновесия, повороты, гибкость и волны, а также элементы с предметами); владеет техникой безопасного выполнения упражнений и приёмами самостраховки; владеет методами психологической регуляции

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
		гимнастике; знает основы хореографии и музыкального сопровождения; знает основы профилактики травматизма при занятиях художественной гимнастикой; знает методы самоконтроля функционального состояния в условиях тренировочных нагрузок и хореографии.	безопасности и биомеханической рациональности движений; умеет выполнять базовые и профилирующие элементы без предмета (равновесия, повороты, прыжки, волны, наклоны, шпагаты) и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента); умеет синхронизировать движения с музыкальным сопровождением, демонстрируя выразительность и артистичность исполнения; умеет анализировать результаты собственной соревновательной и тренировочной деятельности с целью корректировки тренировочного процесса; умеет взаимодействовать с партнёрами при выполнении групповых упражнений, обеспечивая синхронность и согласованность действий.	предстартовых состояний и управления эмоциональным напряжением в условиях соревновательной деятельности; владеет навыками ведения тренировочного дневника и самоконтроля функционального состояния организма; владеет приёмами выполнения специализированных разминочных комплексов и средств восстановления работоспособности; владеет навыками групповой работы и синхронного выполнения композиций, обеспечивающих целостность и эстетическую выразительность коллективных программ

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий чирлидингом, спортивной или художественной гимнастикой, акробатикой, хореографией, спортивными танцами или другими сложно-координационными видами спорта, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности, базовой координации движений, чувства ритма и выраженной мотивации к занятиям командным видом спорта;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям чирлидингом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к выполнению акробатических элементов, прыжков, поддержек, включая заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата и иные состояния, при которых интенсивные физические нагрузки сложно-координационного характера противопоказаны.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий в спортивном зале. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» рассчитано на три года обучения.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю: вторник и в четверг в 17:20. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию специальных физических качеств пловца, адаптации организма к водной среде и предотвращает перетренированность.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий, включающих работу на суше (общая и специальная физическая подготовка, имитационные упражнения) и в воде (освоение и совершенствование техники плавания). Теоретические сведения о технике выполнения способов плавания, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании, особенностях терморегуляции в водной среде сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график программы по художественной гимнастике разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов-спортсменов в художественной гимнастике.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники и художественных элементов художественной гимнастике, развитие специальных физических качеств и формирование навыков художественного самовыражения. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения элементов, динамики показателей физической подготовленности, качества художественного исполнения и соблюдения методических рекомендаций.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах художественной гимнастики, а также участие в показательных выступлениях и соревнованиях. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
1. Раздел «Техническая подготовка гимнастки»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Основы техники выполнения элементов без предмета	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техника работы с предметами (скакалка, мяч, булавы)	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техника работы с предметами (лента, обруч)	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
2. Раздел «Художественная подготовка гимнастки»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Основы хореографии и пластического танца	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Создание художественного образа	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Музыкальное сопровождение и ритмика	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
3. Раздел «Физическая подготовка и соревновательная практика»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Интегральная подготовка	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность и командное взаимодействие	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)									
Всего:	328 часов									

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Техническая подготовка гимнастики

Тема 1. Основы техники выполнения элементов без предмета

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование системы технических приёмов, обеспечивающих выполнение элементов художественной гимнастики без предмета. Изучаются основные положения тела в художественной гимнастике: стойки, позиции ног и рук, осанка. Осваиваются элементы прыжковой техники: прыжки вверх, вперёд, с поворотами, прыжки с перекладом ног. Осваиваются повороты на одной ноге: на 180° , 360° , 720° и более, с различными положениями рук и ног. Формируются навыки выполнения балансов: на одной ноге, в различных положениях тела, с различными амплитудами движений. Изучаются элементы акробатики, разрешённые в художественной гимнастике: мост, перекаты, элементы на коленях. Особое внимание уделяется правильному дыханию во время выполнения элементов и сохранению плавности движений.

Тема 2. Техника работы с предметами (скакалка, мяч, булавы)

Данная тема направлена на формирование арсенала элементов работы с предметами, определяющих результативность выступлений в художественной гимнастике. Изучается техника работы со скакалкой: вращение скакалки, прыжки через скакалку, перебрасывание скакалки, ловля скакалки в различных положениях тела. Осваивается техника работы с мячом: ведение мяча одной и двумя руками, отбивание мяча от пола, ловля мяча после отскока, выполнение элементов с мячом в прыжках и поворотах. Изучаются элементы работы с булавами: вращение булав, перекидывание булав, ловля булав в различных положениях тела, выполнение элементов с булавами в прыжках и поворотах. Особое внимание уделяется технике переходов между элементами с предметами, сохранению плавности и непрерывности движений. Формируются навыки выполнения комбинаций элементов с различными предметами в соответствии с требованиями соревновательных программ.

Тема 3. Техника работы с предметами (лента, обруч)

Содержание темы посвящено формированию технического арсенала работы с лентой и обручем. Изучается техника работы с лентой: различные виды вращений ленты, выполнение спиралей, змеек, восьмерок, ловля ленты после различных движений. Осваиваются элементы работы с обручем: вращение обруча вокруг тела и частей тела, перекидывание обруча, ловля обруча в различных положениях тела, выполнение элементов с обручем в прыжках и поворотах. Особое внимание уделяется технике сохранения контроля над предметом в сложных элементах, правильному держанию предметов и координации движений рук и всего тела. Изучаются комбинации элементов с лентой и обручем, соответствующие требованиям соревновательных программ. Формируются навыки выполнения элементов с предметами в соответствии с музыкальным сопровождением.

Раздел 2. Художественная подготовка гимнастки

Тема 1. Основы хореографии и пластического танца

В рамках данной темы осваивается система хореографических движений, обеспечивающих художественное выражение в выступлениях. Изучаются основы классического танца: позиции ног и рук, движения в танце, комбинации движений. Осваиваются элементы пластического танца: плавные переходы между позициями, использование всего тела для выражения эмоций, работа с пространством. Изучаются основы народного танца как источника художественных образов. Формируются навыки выполнения комбинаций движений в соответствии с ритмом музыки. Особое внимание уделяется правильному дыханию во время выполнения хореографических комбинаций и сохранению эстетики движений.

Тема 2. Создание художественного образа

Данная тема направлена на формирование навыков создания целостного художественного образа в выступлениях. Изучаются принципы построения художественного образа: выбор концепции, подбор музыкального сопровождения, создание костюма. Осваиваются методы выражения эмоций через движение: работа с мимикой, использование жестов, передача настроения через пластику тела. Изучаются техники взаимодействия с предметами как элемента художественного образа. Формируются навыки адаптации художественного образа к различным музыкальным стилям и жанрам. Особое внимание уделяется индивидуальности исполнения и созданию уникального художественного образа.

Тема 3. Музыкальное сопровождение и ритмика

Содержание темы охватывает освоение принципов работы с музыкальным сопровождением в художественной гимнастике. Изучаются основы музыкальной грамоты: ритм, темп, динамика, структура музыкального произведения. Осваиваются методы подбора музыки для соревновательных программ в соответствии с требованиями правил. Изучаются техники синхронизации движений с музыкальным сопровождением: работа с акцентами, подчёркивание музыкальных фраз, использование пауз. Формируются навыки создания музыкальных композиций для выступлений. Особое внимание уделяется развитию музыкального слуха и чувства ритма, что является важным компонентом успешного выступления в художественной гимнастике.

Раздел 3. Физическая подготовка и соревновательная практика

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка

В рамках данной темы осуществляется целенаправленное развитие физических качеств, определяющих успешность выступлений в художественной гимнастике. Общая физическая подготовка направлена на формирование функциональной базы, включает развитие общей выносливости посредством беговых упражнений, силовых способностей основных мышечных групп, гибкости и координации.

Специальная физическая подготовка ориентирована на развитие двигательных способностей применительно к специфике художественной гимнастики. Приоритетное значение придаётся развитию гибкости, обеспечивающей выполнение сложных поз и движений. Осваиваются упражнения для развития специальной выносливости, позволяющей сохранять высокую работоспособность в условиях переменной интенсивности нагрузки. Изучаются методы развития быстроты реакции, ловкости и координации движений в условиях выполнения сложных элементов.

Тема 2. Интегральная подготовка

Данная тема направлена на формирование способности комплексно реализовывать технические, художественные и физические возможности в условиях выступлений. Осваиваются методы сопряжённого воздействия, предполагающие одновременное совершенствование технико-художественного мастерства и развитие специальных физических качеств.

Значительное внимание уделяется моделированию соревновательной деятельности посредством показательных выступлений и учебных выступлений. Формируются навыки реализации освоенных технических приёмов и художественных элементов в условиях выступления перед зрителями. Осваиваются методы психологической подготовки к соревновательной деятельности, включающие формирование установки на достижение результата, управление предстартовым состоянием, концентрацию внимания на художественных задача.

Тема 3. Соревновательная деятельность и командное взаимодействие

Содержание темы охватывает систему мероприятий по подготовке и участию обучающихся в соревнованиях различного уровня. Изучаются правила соревнований по художественной гимнастике, требования к составу программы, порядок выступлений, виды нарушений и соответствующие санкции. Осваиваются особенности предсоревновательной подготовки, включая физическую и психологическую настройку на предстоящее выступление.

Практическим содержанием темы является участие обучающихся в соревнованиях: внутривузовских турнирах, региональных и межвузовских соревнованиях. Формируются навыки анализа собственной соревновательной деятельности, выявления сильных сторон и направлений для совершенствования. Осваиваются принципы восстановления после соревновательных нагрузок и планирования дальнейшей подготовки с учётом результатов выступлений.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика художественной гимнастики как вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню технико-художественного мастерства и навыкам художественного самовыражения, обусловливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику художественной гимнастики как вида спорта, требующего планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники выполнения элементов, формирования художественного восприятия и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях или показательных выступлениях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технико-художественной и физической подготовленности обучающегося в условиях реального выступления перед зрителями и судьями.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в команде выступающих по художественной гимнастике с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по художественной гимнастике	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, гимнастические фестивали и иные массовые мероприятия

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа	Основное/дополнительное место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Штейнблик Евгения Валерьевна	Балтийский федеральный университет им. И. Канта» г. Калининград. Диплом 103924 3619954 от 03.07.18. Рег. № 8432 (Бакалавр). Специальность «Физическая культура». Квалификация «Преподаватель по физической культуре»	Штатный сотрудник, старший преподаватель кафедры, мастер спорта по художественной гимнастике	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по художественной гимнастике и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется в спортивном зале, оборудованном в соответствии с требованиями организации занятий по художественной гимнастике. Зал обеспечивает достаточную площадь для проведения групповых занятий, выполнения упражнений на передвижение, отработки технических приёмов и проведения учебных выступлений. Покрытие пола соответствует требованиям безопасности и обеспечивает необходимое сцепление для выполнения художественных движений. Зал оборудован зеркалами по всей длине одной из стен для контроля правильности выполнения упражнений.

Основное спортивное оборудование. Зал укомплектован стандартным гимнастическим покрытием (прыжковая дорожка), соответствующим требованиям соревнований по художественной гимнастике. Имеется разметка площадки, соответствующая правилам соревнований по художественной гимнастике. Для тренировочной деятельности используются гимнастические предметы различных типов: скакалки, мячи, булавы, ленты, обручи, соответствующие стандартам Международной федерации гимнастики.

Дополнительное оборудование и инвентарь. Для развития общей и специальной физической подготовленности зал оснащён скамьями для растяжки, роликами для мышц, эспандерами, эластичными лентами, координационными лестницами, конусами и фишками для разметки упражнений. Имеются гимнастические маты для выполнения

упражнений на гибкость и акробатических элементов. Для отработки техники работы с предметами используются дополнительные комплекты предметов и тренажёры для отработки ловкости. Зал укомплектован музыкальным оборудованием для воспроизведения сопровождения, секундомерами и зеркалами для контроля техники выполнения.

Защитное снаряжение. Для обеспечения безопасности тренировочного процесса имеется комплект защитного снаряжения, включающий специализированные перчатки для работы с некоторыми предметами, защитные колени и локти для выполнения акробатических элементов. Для занимающихся предусмотрены эластичные бинты и фиксаторы суставов, используемые при необходимости дополнительной поддержки опорно-двигательного аппарата.

Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения индивидуальных консультаций, разбора выступлений и видеоанализа соревновательной деятельности используется тренерская комната, оснащённая необходимым мультимедийным оборудованием.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от тренировочного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для художественной гимнастики. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, эластичные бинты и средства обработки мелких повреждений кожных покровов.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Каждая структурная часть выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обеспечивая целостность и эффективность тренировочного воздействия.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в спортивном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических и художественных элементах, подлежащих освоению или совершенствованию в основной части занятия. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы, оценка текущего функционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях с изменением темпа и способа передвижения, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп, упражнения на координацию и ловкость. Специальная разминка предусматривает выполнение упражнений на гибкость, упражнений с предметами, имитация элементов художественной гимнастики с постепенным увеличением интенсивности.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы в целостном виде и по частям, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники выполнения элементов художественной гимнастики, создание художественного образа, формирование навыков выступления.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают технику выполнения прыжков, поворотов, балансов, технику работы с предметами, позы и переходы. Формируется умение контролировать положение тела в различных фазах движения и сохранять устойчивое равновесие при выполнении технических действий. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники в упрощённых условиях, затем они объединяются в комбинации с постепенным приближением к условиям выступления.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов художественного исполнения. Совершенствование технико-художественного мастерства осуществляется посредством выполнения упражнений в парах и группах, хореографических заданий, учебных выступлений с соблюдением принципа постепенности и контроля тренировочной нагрузки. Особое значение придаётся формированию умения применять освоенную технику в условиях выступления перед зрителями и судьями.

Помимо технической и художественной работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, определяющих успешность выступлений в художественной гимнастике: гибкости, координации, выносливости, ловкости.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и психоэмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и связок, профилактике отсроченных болезненных ощущений и травматизма.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Применяются элементы миофасциального расслабления, упражнения на восстановление и расслабление.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся предоставляются рекомендации для самостоятельной работы, включающие упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц кора, индивидуальную работу с предметами, которые могут выполняться самостоятельно в домашних условиях. Организованный уход из зала завершает тренировочное занятие.

Основная литература

1. Алхасов, Д.С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебник для вузов / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 247 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21526-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/575088>

2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебник для среднего профессионального образования / С.Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 176 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-16391-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/562580>

3. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике: учебник для вузов / Т.С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 242 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07250-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/563240>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС

http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологий, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.