

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного  
подразделения



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D  
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович  
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической  
культуры и спорта РАНХиГС

\_\_\_\_\_ М.В. Герасимов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности  
**«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Очная форма обучения  
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

*Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                          | Стр. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b> .....                                                           | 4    |
| 1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее<br>цель.....                              | 4    |
| 1.2. Нормативные правовые основания разработки<br>программы.....                                         | 5    |
| 1.3. Планируемые результаты обучения.....                                                                | 6    |
| 1.4. Категория обучающихся.....                                                                          | 7    |
| 1.5. Форма и технологии обучения.....                                                                    | 7    |
| 1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....                                              | 8    |
| 1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.                                                  | 9    |
| <b>2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....                                                                     | 9    |
| 2.1. Календарный учебный график.....                                                                     | 9    |
| 2.2. Учебный план.....                                                                                   | 10   |
| 2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам,<br>дисциплинам, разделам, модулям)..... | 15   |
| <b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ<br/>ПРОГРАММЫ</b> .....                                         | 20   |
| 3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации<br>программы.....                      | 20   |
| 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение<br>программы.....                                  | 23   |
| <b>4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ<br/>(ПРИ НАЛИЧИИ)</b> .....                                 | 25   |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ.</b> Сведения о преподавательском составе (кадровая<br>справка).....                       | 29   |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Художественная гимнастика понимается здесь как сложнокоординационный вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

**Цель программы** состоит в системном повышении уровня технико-художественной подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной двигательной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд.

Задачи программы распределяются по нескольким группам:

- освоение биомеханических основ техники выполнения прыжков, поворотов, балансов и волн, системы работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), методики хореографической подготовки, правил вида спорта и регламентов соревнований;
- развитие гибкости, координации движений, пластичности, музыкальности, оперативного мышления и способности к художественному самовыражению в условиях дефицита времени и высокого психоэмоционального напряжения;
- формирование навыков управления когнитивной и физической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика перетренированности и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии.

Программа ориентирована на систематическое повышение уровня физической и технико-художественной подготовленности студентов академии. Указанное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими осознанную мотивацию к освоению художественно-спортивной деятельности. Особое внимание уделяется подготовке студентов к участию в соревнованиях различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с современными научно обоснованными принципами спортивной подготовки, что обеспечивает системность и последовательность в развитии специальных двигательных способностей занимающихся.

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни. Занятия художественной гимнастикой предъявляют высокие требования к функциональному состоянию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем организма. 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.

Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на гармоничное развитие физических качеств. Приоритетное значение придается развитию гибкости, координации движений, пластичности, музыкальности и художественного восприятия. Существенное внимание уделяется совершенствованию техники выполнения специфических двигательных

действий гимнастики. Программа обеспечивает развитие функциональных возможностей организма обучающихся в условиях переменной интенсивности нагрузки.

программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками к занятиям художественной гимнастикой. Для способных студентов разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему спортивному совершенствованию с учётом особенностей морфофункционального статуса и психологических характеристик. Поддержка обучающихся реализуется посредством их систематического включения в состав выступающих на соревнованиях.

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. Компетенции гимнастики обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с эстетическим восприятием, управлением телом и стратегическим планированием.

Педагогический процесс в программе направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия художественной гимнастикой выступают средством формирования волевых качеств. Художественная специфика 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.

Существенной характеристикой программы служит её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных занятий и соревновательных мероприятий ведётся с учётом академического расписания. Коллективный характер занятий художественной гимнастикой создаёт дополнительные возможности для социализации студентов, расширения круга межличностных контактов, формирования устойчивых дружеских связей на основе совместной творческой деятельности.

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. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу и воспитывают уважение к традициям и истории вида спорта.

## **1.2. Нормативные правовые основания разработки программы**

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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
16. 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»
17. 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Художественная гимнастика» 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 | 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 |
|                 |                                                                                                            |                                       |                                                                                                                       | Умеет отбирать и применять методы                                                                    |

| Код компетенции | Наименование компетенции      | Код индикатора достижения компетенций | Наименование компонента компетенции                                                                                                  | Образовательный результат                                                                                                                      |
|-----------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | профессиональной деятельности |                                       |                                                                                                                                      | поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния                                                             |
|                 |                               | УК-7.2.                               | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки                                                 |
|                 |                               |                                       |                                                                                                                                      | Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности |

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

| № п/п | Направленность образовательной деятельности программы | Результаты обучения программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                       | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Владения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Практический опыт                                                                                                        |
| 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; знает основы хореографии и музыкального сопровождения; знает основы профилактики травматизма; знает методы | Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять технические элементы с соблюдением требований безопасности; умеет выполнять базовые и профилирующие элементы без предмета и с предметами; умеет синхронизировать движения с музыкальным сопровождением; умеет анализировать | Обучающийся владеет техникой выполнения базовых элементов; владеет техникой безопасного выполнения упражнений и приёмами самостраховки; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения специализированных разминочных комплексов; владеет навыками групповой работы. | Имеет опыт участия в соревнованиях по художественной гимнастике, ведения тренировочного дневника и дневника самоконтроля |

| №<br>п/п | Направленность образовательной деятельности программы | Результаты обучения программы           |                                                                                                                |          |                   |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|
|          |                                                       | Знания                                  | Умения                                                                                                         | Владения | Практический опыт |
|          |                                                       | самоконтроля функционального состояния. | результаты собственной деятельности; умеет взаимодействовать с партнёрами при выполнении групповых упражнений. |          |                   |

#### 1.4. Категория обучающихся

Специфика художественной гимнастики как сложно-координационного вида спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в циклических или силовых дисциплинах. Они сводятся к трем позициям:

- 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень гимнастической подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядницы с турнирным опытом, и студенты, имеющие лишь базовую хореографическую подготовку, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в хореографии, акробатике или других сложно-координационных видах спорта рассматривается как благоприятный фактор;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям художественной гимнастикой. Обязательным служит отсутствие медицинских противопоказаний к выполнению акробатических элементов, прыжков, глубоких наклонов, 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 и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о биомеханике элементов, хореографических основах, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на ковре идея через десять минут проверяется в тренировочной комбинации, а ошибка, допущенная в исполнении, в тот же день становится предметом анализа.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают разбор элементов, решение хореографических и технических заданий, тренировочное исполнение комбинаций с различным музыкальным сопровождением, анализ выступлений с

применением классических методов и видеоразбора. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминки до участия в официальных турнирах. Видеозаписи и специализированные приложения применяются как инструменты в ходе очных занятий, в том числе для анализа техники.

### **1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶**

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: в понедельник с 19:00 до 20:20, в пятницу с 17:20 до 18:40 и в субботу с 17:20 до 20:20. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объём учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты и стабильную технику, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств гимнастики и предупреждает состояние перенапряжения.

### **1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП**

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного

процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в сложнокоординационных видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники художественной гимнастики, развитие хореографических способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество исполнения учебных элементов, результаты тренировочных комбинаций, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах, участие в контрольных выступлениях. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения. УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

### Календарный учебный график

| Учебный год             | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь   |
|-------------------------|----------|---------|--------|---------|----------|
| <b>Нечетный семестр</b> |          |         |        |         |          |
| 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   |
| <b>Четный семестр</b>   |          |         |        |         |          |
| 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    |

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

### 2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки гимнастки, от технического фундамента через художественную подготовку к физической готовности и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

## Учебный план

| № п/п | Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля <sup>2</sup>       | Общая трудоемкость, час. | Контактная работа, час. |                     |                                                                     |                                             |                                            | Самостоятельная работа, час | Контактная работа<br>(с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час. |             |                                                        |                                            |                                              | Самостоятельная работа<br>(с применением ЭО), час | Текущий контроль успеваемости | Промежуточная аттестация<br>(форма/час) | Итоговая аттестация (вид /час.) |
|-------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
|       |                                                                   |                          | Всего <sup>4</sup>      | В том числе         |                                                                     |                                             |                                            |                             | Всего                                                                                                      | В том числе |                                                        |                                            |                                              |                                                   |                               |                                         |                                 |
|       |                                                                   |                          |                         | Лекции <sup>5</sup> | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия <sup>6</sup> | Контактная<br>самостоятельная работа<br>час | Индивидуальные и<br>групповые консультации |                             |                                                                                                            | Лекции      | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия | Индивидуальные и<br>групповые консультации | Контактная<br>самостоятельная<br>работа, час |                                                   |                               |                                         |                                 |
| 1     | 2                                                                 | 3                        | 4                       | 5                   | 6                                                                   | 7                                           | 8                                          | 9                           | 10                                                                                                         | 11          | 12                                                     | 13                                         | 14                                           | 15                                                | 16                            | 17                                      | 18                              |
| 1.    | <b>Раздел «Техническая подготовка гимнастики»</b>                 | 100                      | 100                     | –                   | 100                                                                 | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | –                             | –                                       | –                               |
| 1.1.  | Тема 1. Основы техники выполнения элементов без предмета          | 33                       | 33                      | –                   | 33                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ                            | –                                       | –                               |
| 1.2.  | Тема 2. Техника работы с предметами (скакалка, мяч, булавы)       | 33                       | 33                      | –                   | 33                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ                            | –                                       | –                               |
| 1.3.  | Тема 3. Техника работы с предметами (лента, обруч)                | 34                       | 34                      | –                   | 34                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ                            | –                                       | –                               |
| 2     | <b>Раздел «Художественная подготовка гимнастики»</b>              | 114                      | 114                     | –                   | 114                                                                 | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ                            | –                                       | –                               |
| 2.1.  | Тема 1. Основы хореографии и пластического танца                  | 38                       | 38                      | –                   | 38                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, С                         | –                                       | –                               |
| 2.2.  | Тема 2. Создание художественного образа                           | 38                       | 38                      | –                   | 38                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, С                         | –                                       | –                               |
| 2.3.  | Тема 3. Музыкальное сопровождение и ритмика                       | 38                       | 38                      | –                   | 38                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, С                         | –                                       | –                               |
| 3.    | <b>Раздел «Физическая подготовка и соревновательная практика»</b> | 114                      | 114                     | –                   | 114                                                                 | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, С                         | –                                       | –                               |
| 3.1.  | Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка                 | 38                       | 38                      | –                   | 38                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, СН                        | –                                       | –                               |
| 3.2.  | Тема 2. Интегральная подготовка                                   | 38                       | 38                      | –                   | 38                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, СН                        | –                                       | –                               |
| 3.3.  | Тема 3. Соревновательная                                          | 38                       | 36                      | –                   | 36                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, СН                        | 3 (Т)/2                                 | –                               |

| № п/п  | Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля <sup>2</sup> | Общая трудоемкость, час. | Контактная работа, час. |                     |                                                                     |                                             |                                            | Самостоятельная работа, час | Контактная работа<br>(с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час. |             |                                                        |                                            |                                              | Самостоятельная работа<br>(с применением ЭО), час | Текущий контроль успеваемости | Промежуточная аттестация<br>(форма/час) | Итоговая аттестация (вид /час.) |
|--------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
|        |                                                             |                          | Всего <sup>4</sup>      | В том числе         |                                                                     |                                             |                                            |                             | Всего                                                                                                      | В том числе |                                                        |                                            |                                              |                                                   |                               |                                         |                                 |
|        |                                                             |                          |                         | Лекции <sup>5</sup> | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия <sup>6</sup> | Контактная<br>самостоятельная работа<br>час | Индивидуальные и<br>групповые консультации |                             |                                                                                                            | Лекции      | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия | Индивидуальные и<br>групповые консультации | Контактная<br>самостоятельная<br>работа, час |                                                   |                               |                                         |                                 |
| 1      | 2                                                           | 3                        | 4                       | 5                   | 6                                                                   | 7                                           | 8                                          | 9                           | 10                                                                                                         | 11          | 12                                                     | 13                                         | 14                                           | 15                                                | 16                            | 17                                      | 18                              |
|        | деятельность и командное взаимодействие                     |                          |                         |                     |                                                                     |                                             |                                            |                             |                                                                                                            |             |                                                        |                                            |                                              |                                                   |                               |                                         |                                 |
| Итого: |                                                             | 60                       | –                       | –                   | 58                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | –                             | 2                                       | –                               |
| Всего: |                                                             | 328 часов                |                         |                     |                                                                     |                                             |                                            |                             |                                                                                                            |             |                                                        |                                            |                                              |                                                   |                               |                                         |                                 |

## 2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

| Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование           | Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Техническая подготовка гимнастики</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Тема 1.1. Основы техники выполнения элементов без предмета</i>    | Тема охватывает системное изучение биомеханических основ и освоение техники элементов художественной гимнастики без предмета. Работа ведется по нескольким линиям. 1) фундаментальные положения тела. Стойки, позиции ног и рук, осанка, распределение центра тяжести; типичные ошибки и способы их использования. 2) прыжковая техника. Прыжки вверх, вперед, с поворотами, прыжки с перекладом ног; понятие фазы полета и приземления, основные идеи и планы сторон в изучаемых системах. 3) повороты и балансы. Повороты на одной ноге на 180, 360, 720 и более градусов, с различными положениями рук и ног; формирование навыков удержания равновесия в различных позах. 4) индивидуализация. Формирование личного технического арсенала с учетом морфофункциональных особенностей обучающейся. Опыт показывает, что техника, навязанная извне без учета антропометрии, почти никогда не приживается, поэтому тренер-преподаватель предлагает, а выбирает студентка. 5) самостоятельная работа. Навыки работы с видеоматериалами и дневником самоконтроля. |
| <i>Тема 1.2. Техника работы с предметами (скакалка, мяч, булавы)</i> | Тема направлена на формирование арсенала элементов работы с предметами, определяющих результативность выступлений. 1) скакалка. Вращение, прыжки, перебрасывание, ловля в различных положениях тела. 2) мяч. Ведение одной и двумя руками, отбивание, ловля после отскока, выполнение элементов в прыжках. 3) булавы. Вращение, перекидывание, ловля, мельницы. 4) переходы. Техника связок между элементами с сохранением плавности и непрерывности движений. 5) реализация. Поиск тактических возможностей в комбинациях и точное исполнение требований правил.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <i>Тема 1.3. Техника работы с предметами (лента, обруч)</i>          | Содержание посвящено теории и практике работы со специфическими предметами. 1) лента. Различные виды вращений, спирали, змейки, восьмерки, ловля после движений. 2) обруч. Вращение вокруг тела и частей тела, перекидывание, ловля, прокаты. 3) контроль предмета. Техника сохранения управления в сложных элементах, правильное держание и координация рук. 4) музыкальность. Формирование навыков выполнения элементов в соответствии с музыкальным сопровождением. 5) расчет. Навыки точного расчета траектории предмета и понимания особенностей стадии, где цена одной ошибки равна результату выступления.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 2. Художественная подготовка гимнастики</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Тема 2.1. Основы</i>                                              | Осваивается система хореографических движений,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование         | Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>хореографии и пластического танца</i>                           | составляющих основу художественного выражения. 1) базовые элементы. Позиции ног и рук классического танца, движения в танце, комбинации. 2) пластический танец. Плавные переходы, использование всего тела для выражения эмоций, работа с пространством. 3) народный танец. Изучение основ как источника художественных образов. 4) развитие хореографического зрения. Методы систематической работы посредством станка и середины зала. 5) реализация. Поиск художественных возможностей в позициях различного типа и точное исполнение ритмического рисунка.                                                                                                                                                    |
| <i>Тема 2.2. Создание художественного образа</i>                   | Тема формирует навыки точного создания целостного образа при ограниченном времени. 1) методика построения. Выбор концепции, подбор музыки, создание костюма. 2) визуализация. Способность удерживать образ без потери технического качества как ключевой навык. 3) типичные ошибки. Поверхностность эмоций, заикленность на технике, недооценка мимики. 4) принятие решений по типам музыки. Лирические, динамичные, драматические композиции. 5) управление вниманием. Рациональное распределение артистических акцентов в комбинации. В ряде случаев проявляется парадокс, когда сильная в технике студентка проигрывает именно из-за отсутствия образа, и работа с зеркалом становится для нее первоочередной. |
| <i>Тема 2.3. Музыкальное сопровождение и ритмика</i>               | Изучаются принципы ведения музыкального диалога и методы взаимодействия с ритмом. 1) условия успешной синхронизации. Понимание структуры произведения, темпа, динамики. 2) типичные методы акцентирования. Работа с сильными долями, паузами, музыкальными фразами. 3) динамическое равновесие. Понимание соотношения технических и художественных ресурсов позиции. 4) методы защиты образа. Профилактика сбоев, контрритмика, упрощения при потере предмета. 5) слушание музыки. Максимальное погружение в аудиоряд, использование практических шансов, психологические аспекты исполнения.                                                                                                                     |
| <b>Раздел 3. Физическая подготовка и соревновательная практика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Тема 3.1. Общая и специальная физическая подготовка</i>         | Систематическая практическая работа закрепляет теоретические знания и развивает физические навыки. 1) гибкость. Активная и пассивная, амплитуда движений, специфика шпагатов и прогибов. 2) качество исполнения. Проведение серий с обязательным последующим анализом. 3) тематическая работа. Упражнения из заданных исходных позиций для углубленного изучения конкретных элементов. 4) формы практики. Партерная гимнастика, акробатика, кроссовая подготовка. 5) перенос. Применение изученного материала в условиях реальной комбинации.                                                                                                                                                                     |
| <i>Тема 3.2. Интегральная подготовка</i>                           | Тема формирует навыки самостоятельного анализа и планомерной работы над совершенствованием мастерства. 1) методика анализа. Определение критических моментов, поиск                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование                    | Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               | альтернативных решений, оценка принятых решений, выявление типичных ошибок. 2) анализ собственных выступлений. Сочетание классических методов и компьютерных программ видеоразбора. 3) образцы мастерства. Выступления выдающихся гимнасток прошлого и современности как модели стратегической и тактической игры. 4) гимнастический дневник. Систематизация выявленных ошибок и планирование работы по их устранению. 5) самооценка. Объективная оценка уровня исполнения и определение приоритетных направлений совершенствования.                                                                                                                                                                                          |
| <i>Тема 3.3.<br/>Соревновательная деятельность и командное взаимодействие</i> | Содержание охватывает подготовку и участие в соревнованиях различного уровня. 1) регламент. Правила проведения соревнований, системы судейства, правила поведения на ковре, апелляционные процедуры. 2) предсоревновательная подготовка. Хореографическая разминка и психологическая настройка. 3) практика. Участие в первенствах институтов, межвузовских турнирах, открытых турнирах, командных соревнованиях. 4) психологическая устойчивость. Управление психоэмоциональным состоянием в условиях стресса, концентрация внимания на протяжении комбинации, восстановление между выходами. 5) послетурнирный анализ. Оценка результатов и планирование дальнейшей подготовки с учетом выявленных сильных и слабых сторон. |

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по сложно-координационным видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

**Специализированные помещения.** Тренировочный процесс проходит в специализированном спортивном зале, оборудованном для занятий художественной гимнастикой. Площадь помещения достаточна для размещения рабочих мест обучающихся, проведения групповых занятий, индивидуальных консультаций и турнирных мероприятий. 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. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная освещенность зала или отсутствие зеркального покрытия утомляет гимнастку и замедляет формирование двигательного стереотипа быстрее любых сложных элементов.

**Основное оборудование и инвентарь.** Помещение укомплектовано стандартным гимнастическим покрытием (прыжковая дорожка), соответствующим требованиям

соревнований. Имеется разметка площадки, соответствующая правилам соревнований. Для тренировочной деятельности используются гимнастические предметы различных типов, скакалки, мячи, булавы, ленты, обручи, соответствующие стандартам Международной федерации гимнастики.

**Информационно-техническое оснащение и программное обеспечение.** Помещение оснащено мультимедийным оборудованием для воспроизведения музыкального сопровождения, секундомерами. Проектор или интерактивная доска используются для демонстрации учебных материалов, разбора видеозаписей выступлений и проведения теоретических фрагментов занятия. Программные средства и видеоанализ применяются исключительно как инструменты очного занятия и не подменяют работу тренера-преподавателя.

**Учебно-методические материалы.** Библиотека специализированной литературы включает учебники по различным аспектам гимнастики, сборники методических рекомендаций, правила соревнований. Обеспечен доступ к электронным ресурсам, в том числе к базам данных видеозаписей выступлений выдающихся гимнасток.

**Вспомогательные помещения.** Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая раздевалки с индивидуальными шкафчиками, душевые комнаты и санитарные узлы. Для индивидуальных консультаций и анализа выступлений может использоваться тренерская комната, оснащенная 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.

### **3.2. Учебно-методическое и информационное 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 из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой данного вида спорта.

**Подготовительная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические и художественные аспекты, которые предстоит освоить или усовершенствовать. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность группы, оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат и настраивающие на гимнастическую деятельность. Разминка может включать бег в различных направлениях, общеразвивающие упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения, элементы стретчинга. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий, концентрацией внимания и созданием положительного эмоционального фона.

**Основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи 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. Движение идет от простого к сложному.

Сначала базовые концепции, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает выполнение упражнений в парах и группах, хореографических заданий, учебных выступлений. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в создании художественного образа растет. Особое значение придается умению применять освоенную технику в условиях выступления перед зрителями и судьями.

**Заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического и психоэмоционального напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, дыхательные упражнения, элементы миофасциального расслабления. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения, указываются ошибки и намечаются пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц кора, индивидуальная работа с предметами. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- 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, 2026. - 251 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-21526-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/590256>

- 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, 2026. - 176 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-16391-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/598686>

- Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебник для вузов / Т. С. Лисицкая. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 242 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07250-1. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585590>

- Сизоненко, В.В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебник для вузов / В.В. Сизоненко. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 115 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14684-4. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588874>

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»

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)**

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика художественной гимнастики как сложнокоординационного вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню технико-художественного мастерства и навыкам художественного самовыражения, обуславливает 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<br>балльная<br>оценка | Традиционная<br>система | Базовая<br>система | ECTS                           |                                |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                |                         |                    | Для<br>традиционной<br>системы | Для<br>традиционной<br>системы |
| 95–100 баллов                  | Отлично                 | Зачтено            | A                              | A                              |
| 85–94 баллов                   |                         |                    | B                              | B                              |
| 75–84 балла                    | Хорошо                  |                    | C                              | C                              |
| 65–74 балла                    | Хорошо                  |                    | D                              | D                              |
| 55–64 балла                    | Удовлетворительно       |                    | E                              | E                              |
| от 0 до 54<br>балла            | Неудовлетворительно     | Не зачтено         | F                              | F                              |

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику вида спорта, требующего планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники выполнения элементов, формирования художественного восприятия и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы служит 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 ведет 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 границах установленных процедур академического взаимодействия.

#### **Критерии начисления дополнительных баллов**

| <b>Тип деятельности</b>                                                                                               | <b>Баллы</b> | <b>Примечания</b>                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Членство в сборной команде института (факультета) 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 и физкультурно-оздоровительных 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, фестивали и иные массовые мероприятия.                      |