

## **Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»**

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»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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