

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Грошева Татьяна Александровна Должность: Руководитель Программы развития Дата подписания: 29.01.2026 09:58:39 Уникальный программный ключ: bd65ad74c105796ac0a2ab45d5eb5bd2b80fe6c4		ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
		Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Югорский государственный университет»**



20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
 «Художественная гимнастика»**

Документ: ДОП
 Дата разработки: 23.09.2024

Номер и дата регистрации в ЦДО/филиале:
 № 04-12-15 ст. 2409.2024
 № _____ от _____
 № _____ от _____

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ 11.69.2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» (далее - программа) составлена в соответствии с требованиями приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Содержание программы соответствует нормам нормативных актов Российской Федерации.

1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации программы является формирование устойчивой мотивации и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, бережного отношения к собственному здоровью, посредством занятий художественной гимнастикой на полотнах.

Задачи:

I этап- начальной подготовки (6-8 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («пиколы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка- развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации (определение места падения предмета).
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка—освоение простейших элементов классического, историкобытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ II - 69 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

II этап - тренировочный этап - этап спортивной специализации (8-12 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
5. Начальная функциональная подготовка- освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка- освоение базовых элементов средней и высшей группы трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп
7. Базовая хореографическая подготовка-освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка-психологическое образование и спортивная подготовка.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

Данная программа является:

- по уровню освоения программ – общеразвивающая;
- по цели обучения – физкультурно-спортивная;
- по форме организации содержания – комплексная;
- по сроку реализации – 3 года;
- по возрасту воспитанников – 5-10 лет (первый год обучения – 5-7 лет, второй год обучения – 7-9 лет, третий год обучения 10 -14 лет);
- по форме организации занятий – групповые;
- по этапам подготовки: спортивно-оздоровительная.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ 11 - 69 - 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения данной программы обучающиеся должны

Уметь выполнять

Базовые навыки движений телом:

- постановку высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытую осанку» и выполнять прогнутое положение в пояснице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;
- «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
- выполнять навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;
- держать равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги прямой и согнутой) во всех направлениях;
- выполнять отталкивание с полным разгибанием голенистопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:

а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги;

б) вставания на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;

в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной, другая впереди на носке.

Базовые навыки движений с предметами:

- рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;
- мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки);
- перекатные движения по полу и по телу;
- броски одной рукой способами «махом» и «толчком»
- ловли в жесткий и «свободный» хваты носом, передачей, перекатов, бросков, отбивов;
- взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

	ФГБОУ ВО	СМК ЮГУ 11 – 69 – 2022
	«Югорский государственный университет»	
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Кратко о художественной гимнастике	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Основы личной гигиены, режим дня гимнастики	2	2	-	-	Опрос
3	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в гимнастическом зале	2	2	-	-	Фронтальный опрос
4	Терминология гимнастических упражнений	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	52	2	50	-	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	2	62	-	Контрольные упражнения
7	Технико-тактическая подготовка	10	-	10	-	Контрольные упражнения
8	Участие в соревнованиях	4	-	4	-	Показательные выступления
9	Контрольные нормативы	6	-	6	-	Аттестация
Всего часов		144	12	132		

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Кратко о художественной гимнастике	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Основы личной гигиены, режим дня гимнастики	2	2	-	-	Опрос
3	Инструктаж по технике	2	2	-	-	Фронтальный

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ	
	«Югорский государственный университет»		П – 69 – 2022	
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3	

	безопасности, правила поведения в гимнастическом зале					опрос
4	Терминология гимнастических упражнений	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	52	2	50	-	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	2	62	-	Контрольные упражнения
7	Технико-тактическая подготовка	10	-	10	-	Контрольные упражнения
8	Участие в соревнованиях	4	-	4	-	Показательные выступления
9	Контрольные нормативы	6	-	6	-	Аттестация
	Всего часов	144	12	132		

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Кратко о художественной гимнастике	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Основы личной гигиены, режим дня гимнастики	2	2	-	-	Опрос
3	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в гимнастическом зале	2	2	-	-	Фронтальный опрос
4	Терминология гимнастических упражнений	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	52	2	50	-	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	2	62	-	Контрольные упражнения
7	Технико-тактическая подготовка	10	-	10	-	Контрольные упражнения
8	Участие в соревнованиях	4	-	4	-	Показательные выступления
9	Контрольные нормативы	6	-	6	-	Аттестация
	Всего часов	144	12	132		

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ 11.69.2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

Основная часть

1. Кратко о художественной гимнастике

Теория. Краткая история художественной гимнастики

Контроль. Фронтальный опрос - Знание о возникновении вида спорта «Художественная гимнастика».

2. Основы личной гигиены, режим дня гимнастики

Теория. Правила соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Режим питания. Распорядок дня.

Контроль. Опрос - Знание использования естественных факторов (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

3. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в гимнастическом зале

Теория. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Контроль. Фронтальный опрос - Знание правил техники безопасности

4. Терминология гимнастических упражнений

Теория. Ознакомление с профессиональной терминологией художественной гимнастики.

5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Значение ОФП в подготовке спортсменов

Практика. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза. Акробатические упражнения для развития конфигурации движения. Падения, кувырки, перевороты. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости.

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП в подготовке спортсменов сложнокоординационных видов спорта.

Практика: Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений, циклических движений под музыку. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением. Развитие гибкости детей.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ II 69 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

Контроль: Контрольные упражнения.

7. Техничко-тактическая подготовка

Практика: Подготовка соревновательной программы.

8. Участие в соревнованиях

Практика. Согласно плану спортивных мероприятий. Разбор проведенных выступлений. Устранение ошибок.

Контроль: Показательные выступления.

9. Контрольные нормативы

Контроль: Аттестация.

Предварительный контроль – тестирование (сентябрь). Текущий контроль (в течении года) Промежуточная аттестация (январь), контрольно-итоговые испытания по общей и специальной физической подготовке (апрель).

3.2. Календарный учебный график

Объем учебной нагрузки: 144 часа

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 30 мин.

Трудоемкость ДОП

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Общее количество часов в неделю: 4. Продолжительность учебно-тренировочных занятий – не более 2 академических часов в день. 1 академический час – 30 мин (5-7 лет), 45 минут (7-14 лет). Программа рассчитана на обучение в спортивно оздоровительных группах на протяжении 3 лет и предусматривает 3 уровня реализуемого содержания.

Этап подготовки	Возраст обучающихся	Объем учебно-тренировочной работы (час)	Наполняемость (чел. в группе)	Кол-во недель в году	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.)
Спортивно-оздоровительный	6-7	4	10-20	36	144
Спортивно-оздоровительный	7-9	4	10-20	36	144
Спортивно-оздоровительный	10-14	4	10-20	36	144

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Форма занятий – групповая. Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям, при

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ И 69 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культуры, массовым спортом, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Форма обучения – очная с применением дистанционного и электронного обучения. Минимальное количество обучающихся в группе 10 человек. Максимальное количество – 20 человек

Расписание занятий

1 год обучения

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Время	Вид занятия	Аудитория	Кол-во часов
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности	Титаренко К.К		Теоретическое	Спортивный зал	2
Сентябрь	Подготовительные упражнения на развитие гибкости	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Сентябрь	Гимнастические упражнения	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Сентябрь	Диагностика, контрольные нормативы	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Октябрь	Упражнения на координацию движений, подвижности во всех суставах	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Октябрь	Упражнения на укрепление мышц спины, рук и ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	6
Октябрь	Гимнастические упражнения	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Ноябрь	Упражнения на координацию движений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Ноябрь	Укрепление мышц рук и ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	6
Ноябрь	Сочетание ранее разученных гимнастических элементов	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Декабрь	Гимнастические упражнения	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Декабрь	Упражнения на координацию	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»		СМК ЮГУ П – 69 – 2022	
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3	

	движений, подвижность во всех суставах					
Декабрь	Открытое занятие	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Декабрь	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Комплекс гимнастических упражнений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Упражнения на развитие ловкости	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Отработка элементов художественной гимнастики	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Сочетание ранее разученных гимнастических элементов	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Февраль	Отработка элементов художественной гимнастики	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Февраль	Упражнения для развития ловкости	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Февраль	Упражнения скоростно-силовой направленности	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Февраль	Диагностика, контрольные нормативы	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Март	Упражнения с предметами	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Март	Упражнения с лентами	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Март	Упражнения без предметов	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Март	Упражнения для мышц ног и рук	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Апрель	Обязательный комплекс гимнастических	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	6

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»		СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

	упражнений					
Апрель	Упражнения с предметами для мышц рук и ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Апрель	Упражнения скоростно-силовой направленности	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Май	Комплекс на координацию движений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Май	Упражнения для мышц ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Май	Упражнения для брюшного пресса	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Май	Комплекс на координацию движений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
ИТОГО:						144

2 год обучения

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Время	Вид занятия	Аудитория	Кол-во часов
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности	Титаренко К.К		Теоретическое	Спортивный зал	2
Сентябрь	Подготовительные упражнения на развитие гибкости	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Сентябрь	Гимнастические упражнения	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Сентябрь	Диагностика, контрольные нормативы	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Октябрь	Упражнения на координацию движений, подвижности во всех суставах	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Октябрь	Упражнения на укрепления мышц спины, рук и ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	6
Октябрь	Гимнастические упражнения	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Ноябрь	Упражнения на координацию движений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5



ФГБОУ ВО
«Югорский государственный университет»

Система менеджмента качества
Порядок разработки дополнительных образовательных
программ и программ профессионального обучения

СМК ЮГУ
П 69 2022

Версия № 3

Ноябрь	Укрепление мышц рук и ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	6
Ноябрь	Сочетание раннее разученных гимнастических элементов	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Декабрь	Гимнастические упражнения	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Декабрь	Упражнения на координацию движений, подвижность во всех суставах	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Декабрь	Открытое занятие	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Декабрь	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Комплекс гимнастических упражнений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Упражнения на развитие ловкости	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Отработка элементов художественной гимнастики	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Сочетание раннее разученных гимнастических элементов	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Февраль	Отработка элементов художественной гимнастики	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Февраль	Упражнения для развития ловкости	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Февраль	Упражнения скоростно-силовой направленности	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Февраль	Диагностика, контрольные нормативы	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ
	«Югорский государственный университет»		11.09.2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

Март	Упражнения с предметами	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Март	Упражнения с лентами	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Март	Упражнения без предметов	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Март	Упражнения для мышц ног и рук	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Апрель	Обязательный комплекс гимнастических упражнений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	6
Апрель	Упражнения с предметами для мышц рук и ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Апрель	Упражнения скоростно-силовой направленности	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Май	Комплекс на координацию движений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Май	Упражнения для мышц ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Май	Упражнения для брюшного пресса	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Май	Комплекс на координацию движений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
ИТОГО:						144

3 год обучения

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Время	Вид занятия	Аудитория	Кол-во часов
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности	Титаренко К.К		Теоретическое	Спортивный зал	2
Сентябрь	Подготовительные упражнения на развитие гибкости	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Сентябрь	Гимнастические упражнения	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Сентябрь	Диагностика, контрольные нормативы	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Октябрь	Упражнения на координацию	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ	
	«Югорский государственный университет»		11 69 - 2022	
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3	

	движений, подвижности во всех суставах					
Октябрь	Упражнения на укрепления мышц спины, рук и ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	6
Октябрь	Гимнастические упражнения	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Ноябрь	Упражнения на координацию движений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Ноябрь	Укрепление мышц рук и ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	6
Ноябрь	Сочетание ранее разученных гимнастических элементов	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Декабрь	Гимнастические упражнения	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Декабрь	Упражнения на координацию движений, подвижность во всех суставах	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Декабрь	Открытое занятие	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Декабрь	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Комплекс гимнастических упражнений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Упражнения на развитие ловкости	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Отработка элементов художественной гимнастики	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Январь	Сочетание ранее разученных гимнастических элементов	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Февраль	Отработка элементов	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П 69 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

	художественной гимнастики					
Февраль	Упражнения для развития ловкости	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Февраль	Упражнения скоростно-силовой направленности	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Февраль	Диагностика, контрольные нормативы	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Март	Упражнения с предметами	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Март	Упражнения с лесками	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Март	Упражнения без предметов	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Март	Упражнения для мышц ног и рук	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Апрель	Обязательный комплекс гимнастических упражнений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	6
Апрель	Упражнения с предметами для мышц рук и ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Апрель	Упражнения скоростно-силовой направленности	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	5
Май	Комплекс на координацию движений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Май	Упражнения для мышц ног	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Май	Упражнения для брюшного пресса	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
Май	Комплекс на координацию движений	Титаренко К.К		Практическое	Спортивный зал	4
ИТОГО:						144

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы осуществляется путем тестирования и промежуточной аттестации.

Для оценки используются:

- текущий контроль успеваемости, включающий проверку исходного уровня

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П 69 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

подготовки обучающихся;

– обязательные контрольно-итоговые испытания по общей и специальной физической подготовке.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов
Спортивные залы №220, №116, №426	Зал гимнастики(гимнастические ковры), место для прыжков, выполнения гимнастических упражнений. Скакалки, обручи, мячи, булавы и ленты.	628012, Россия, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Ханты-Мансийск, ул. Чехова 16, аудитория 116, 220, 426

5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

5.2.1. Основная литература:

1. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика от 05 февраля 2013 года № 40».
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Утв. Министром спорта РФ В.Л. Мутко 12 мая 2014 года.
3. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.:Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001г.
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 1983 г.
5. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003 г.
6. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Методическая разработка. М., 2001 г.
7. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988 г.
8. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хряцовой. СПб.: Речь, 2004 г.
9. Сборник авторских программ. Выпуск 2. М., 1995 г.
10. Художественная гимнастика. Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003 г.
11. Агамянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей Е.К. Агамянц, Е.В. Демидов. Краснодар. Куб. ГАФК, 1999 г.
- 12.Верхошанский Ю.В.Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988 г.
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1985 г.
14. Волков В.М. Спортивный отбор. В.М. Волков, В.П. Филин - М.: ФиС, 1983 г.
15. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация худ. гимнастики и Куб. ГАФК, 2001 г.
16. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта. Л.С. Дверкин. - Краснодар: Куб. ГАФК, 1995 г.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ II – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

17. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.А. Карпенко. - Л., 1989 г.

18. Карпенко Л. А. Методика тренировки, занимающихся худ. гимнастикой. Л.А. Карпенко. - СПб. 1999 г.

19. Кечеджиева. Обучение худ. гимнаст-ке. / Кечеджиева и др - М.: ФКиС, 1985 г.

20. Лисицкая Т.С. Худ. гимна-ка / Учебник для институтов ФКиС. Т.С. Лисицкая - М.: ФКиС, 1982 г.

21. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ. гимна-ке. Н.А. Овчинникова - Киев, 1990 г.

22. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов - М.: ФКиС, 1986 г.

23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1999 г.

24. Классификационная программа по художественной гимнастике - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2013 г.

6. РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ

Специалист спортивного комплекса

Высшей школы физической культуры и спорта

Лоскутова Анастасия Алексеевна