

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа  
Песчанокопского района**

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического Совета  
МБУ ДО ДЮСШ  
Песчанокопского района  
протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Песчанокопского района  
\_\_\_\_\_ Е.В. Гузиёва  
Приказ № 183-т/д  
от «31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Уровень программы:** базовый.  
**Вид программы:** типовая.  
**Уровень программы:** модульная.  
**Возрастная категория:** дети от 5 до 7 лет.  
**Срок реализации:** 2 года  
**Разработчики программы:**  
тренера - преподаватели  
по художественной гимнастике  
Ефименко О.И., Жукова Е.Н., Машкина А.В.  
**Методическое сопровождение:**  
Гузиёва Е.В.- директор

с. Песчанокопское  
2022 г.

## Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1. Пояснительная записка	3-7
- Введение	3
- Направленность программы	3
- Актуальность программы	3
- Педагогическая целесообразность	5
- Новизна программы	5
- Отличительные особенности программы	5
- Адресат программы	6
- Сроки реализации программы	6
- Режим занятий	7
- Формы обучения, формы организации деятельности	7
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Учебный план и содержание программы	9-10
1.4. Планируемые (ожидаемые) результаты	11
1.5. Условия реализации программы	12
Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы	
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Форсы контроля	13
2.3. Методическое обеспечение программы	14
- Оценочные материалы	14
Информационное обеспечение модульной программы	24-25
- Список литературы	24
- Интернет-ресурсы	25
Приложение	26

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Пояснительная записка

#### Введение

*Детская художественная гимнастика* – это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Характерной особенностью художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений, способствует сохранению равновесия в сложных условиях, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

#### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Художественная гимнастика» модифицированная, физкультурно-спортивной направленности.

При разработке данной программы соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися: *базовый (1-2 года обучения)*. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

#### Актуальность программы

Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Данная программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 6 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Устав МБУ ДО ДЮСШ Песчанокопского района.

18. Положения о разработке дополнительной общеразвивающей программы.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Гимнастика – это и тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают благотворное влияние не только на физическое развитие, но и на интеллектуальное, усиливая регулирующую роль коры головного мозга, способствуя тренировке двигательного и находящихся рядом с ним речевых центров.

### **Новизна программы**

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории.

В программе учтены и адаптированы к возможностям обучающихся разных возрастов основные направления художественной гимнастики. Программное содержание направлено на становление личности, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого обучающегося.

Программа предусматривает углубленное изучение художественной гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ по художественной гимнастике в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно-тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным. При необходимости, педагог может уменьшать или увеличивать количество часов в учебном плане.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды. Конвергентный подход в процессе обучения по программе «Художественная гимнастика» просматривается через прямое либо косвенное междисциплинарное взаимодействие таких предметов как: физическая культура, ритмика, обществознание, музыка, геометрия, основы безопасности жизнедеятельности, которые гармонично пересекаясь между собой как в модулях, так и в программном содержании, позволяют формировать у обучающихся целостное восприятие окружающего мира,

определять жизненные ценности, и заботясь о своем здоровье, в условиях социума принимать верные решения и достигать высоких жизненных результатов.

Данная программа ориентирована на развитие творческих способностей обучающихся, формирующихся в опоре на развитие эстетического сознания: эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

#### **Адресат программы**

Модульная программа «Художественная гимнастика» рассчитана на обучающихся 5-7 лет (девочек).

Принцип набора в объединение: формирование групп по возрасту.

Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

На первый год зачисляются дети 5-6 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, либо природные физические способности могут быть зачислены на 2 года обучения.

Принцип формирования групп - свободный. Создаются разновозрастные объединения. Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе до 15 человек (в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.).

#### *Возрастные особенности обучающихся по программе*

В возрасте от 5 до 7 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. Особенностью младшего возраста является то, что ведущей деятельностью становится переход от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы.

#### **Режим занятий**

Для детей дошкольного возраста занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа составляет 30 минут.

#### **Объем и срок освоения программы**

Данная программа реализуется в течении 2-х учебных лет. Количество часов на один учебный год -156. Итоговое количество часов для освоения данной программы составляет 312 часов.

Предложенная программа «Художественная гимнастика» построена на модульной основе. Учебный план программы способствует лично-ориентированному обучению, с учетом линейного сочетания образовательных модулей, интересов, склонностей и возможностей обучающихся. Разнообразие программных модулей способствует формированию у обучающихся здорового

жизненного стиля, всестороннему и гармоничному развитию личности, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика» выстроено в целях совершенствования и с учетом приоритетных направлений развития физической культуры и спорта Ростовской области. Учитывает составляющие государственных программ РФ, Стратегии развития физической культуры и спорта в Ростовской области.

**Формы обучения:** очная.

Формы обучения по модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программе «Художественная гимнастика» определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

**Формы реализации программы:** индивидуальная, по группам

<b>Образовательная деятельность, предусмотренная программой</b>	<b>Формы организации</b>
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, диагностики, тесты, открытые занятия, зачетные композиции, праздники, показательные выступления и т.д.
Воспитательная деятельность	Участие в массовых мероприятиях, показательные выступления, соревнования разного уровня, отчетные соревнования т.д.

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов

При реализации данной программы, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении в Учреждении, предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, оп-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

В ходе достижения цели программы решаются следующие **задачи:**

*Воспитательные (личностные):*

- формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;
- формировать творческую индивидуальность;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося;
- формировать основ культуры общения со взрослыми и сверстниками, навыков общественных норм поведения;
- формировать жизненно важные гигиенические навыки; - формирование навыков безопасной жизнедеятельности.

*Развивающие (метапредметные):*

- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;
- формировать осанку;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развивать внимание, образность, логическое мышление, память;
- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся.

*Обучающие (предметные):*

- познакомить с историей и основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.
- познакомить с основами техники по виду спорта художественная гимнастика;
- обогащать речь обучающихся понятиями в области спорта и художественной гимнастики;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

### **1.3. Учебный план и содержание программы**

#### **1. Организационное занятие (3 ч.)**

*Теория (2 ч.)* – Организационные вопросы. Вводный, первичный и повторный инструктаж по ТБ. Знакомство с режимом работы коллектива, правилами поведения в кабинете, правилами личной гигиены. Ознакомление с планом работы.

*Практика (1 ч.)* – входное тестирование.

#### **2. Теория и терминология в гимнастике (3 ч.)**

*Теория (3 ч.)* - беседы об истории появления и развития танцев, отличия танцев от гимнастики и акробатики; история развития художественной гимнастики; термины, используемые в художественной гимнастике.

#### **3. Общефизическая подготовка (20 ч.)**

*Практика (20 ч.)* - Работа, направленная на развитие и улучшение общей физической формы, выносливости, исполнению специальных физических элементов и упражнений в гимнастике.

#### **4. Специальная физическая подготовка (20 ч.)**

*Практика (20 ч.)* - Работа, направленная на развитие и улучшение специальной физической формы, исполнению специальных физических элементов и упражнений в гимнастике.

#### **5. Техническая подготовка (20 ч.)**

*Теория (2 ч.)* - Изучение равновесий, базовых элементов гимнастики.

*Практика (10 ч.)* – Работа над базовыми элементами гимнастики.

##### **5.1. Движения свободной пластики (16 ч.)**

*Теория (1 ч.)* - беседа о движениях свободной пластики.

*Практика (15 ч.)* - разучивание элементов, входящих в движения свободной пластики.

##### **5.2. Музыкально-ритмическое развитие (20 ч.)**

*Практика (20 ч.)* – Практические музыкально-ритмические игры и упражнения.

##### **5.3. Партерный тренаж (12 ч.)**

*Теория (2 ч.)* – Изучение анатомии, правила грамотной растяжки.

*Практика (10 ч.)* – Выполнение упражнений для наработки силы и растяжки мышц в партере.

##### **5.4. Основы классического танца (10 ч.)**

*Теория (2 ч.)* – Изучение постановки корпуса, позиций рук и ног, требований к исполнению классического танца.

*Практика (8 ч.)* – Нарботка правильного исполнения основных элементов классического танца.

#### **6. Работа над репертуаром (20 ч.)**

*Практика (20 ч.)* – разучивание произведений.

#### **7. Открытые учебно-тренировочные занятия (2 ч.)**

*Практика (2 ч.)* – исполнение разученных произведений.

#### **8. Соревновательная, концертная деятельность (6 ч.)**

*Практика (6 ч.)* Участие в концертах.

## Учебный план

№ п/ п	Название разделов, тем	Количество часов по каждой теме			Форма контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности (вводный, первичный). Первые танцевальные впечатления.	2	1	3	
2.	Теория и терминология художественной гимнастики	3	0	3	
3.	Общесфизическая подготовка		20	20	
4.	Специальная физическая подготовка		20	20	
5.	Техническая подготовка	2	20	22	
	5.1. Движения свободной пластики	1	16	17	
	5.2. Музыкально-ритмическое развитие		20	10	
	5.3. Партерный тренаж	2	10	12	
	5.4. Основы классического танца	2	10	12	
	5.5. Работа над репертуаром		20	20	
6.	Открытые занятия		2	2	
7.	Соревновательная, концертная деятельность		6	6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>144</b>	<b>156</b>	

#### **1.4. Планируемые (ожидаемые результаты) освоения модульной программы и способы определения результативности**

В результате успешного освоения программы у обучающихся планируемые результаты можно представить как:

##### ***Личностные***

- способность к самореализации и самоконтролю;
- умение концентрировать внимание, мышление, память и двигательную координацию;
- трудолюбие, целеустремлённость и упорство в достижении поставленной задачи;
- интерес к танцевальным событиям и участие в творческой жизни коллектива.

##### ***Метапредметные***

- способность работать не только индивидуально, но и в группах (коллективе), решать творческие задачи в сплочённом, детском коллективе;
- проявлять интерес к искусству и культуре
- ориентироваться в музыкальном сопровождении и в окружающем пространстве.

##### ***Предметные***

- владение физическими навыками, необходимыми для выразительного исполнения элементов и композиций;
- развитие правильного физиологического дыхания, специальных положений и позиций, ловкости и точности, координированных движений, гибкости, необходимых для правильного освоения программы по эстетической гимнастике;
- умение осознанно различать характер музыки, двигаться соответственно характеру музыки, синхронно вместе с другими детьми, добиваясь естественности и выразительности исполнения.

Обучающиеся, освоившие программу, должны Знать:

- *правильное положение тела, осанки, правильное дыхание;*
- *правильное исполнение основных элементарных движений классического танца и гимнастики.*

##### **Уметь:**

- *находить свое место в пространстве;*
- *быть внимательными к указаниям педагога, понимать жесты;*
- *выполнять основные элементы общефизической и технической подготовки.*

## 1.5. Условия реализации программы

### *Кадровое обеспечение*

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренером-преподавателем с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы

### *Материально-техническое обеспечение:*

- Учебно-тренировочный зал, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям (в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.);
- магнитофон для музыкального сопровождения номеров (аудио кассеты);
- гимнастические коврики (180 см x 80 см);
- балетная обувь (тапочки, кожаные туфли, пальцевые туфли - пуанты);
- специальный предметы:
  - скакалка гимнастическая - сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки;
  - обруч - изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.;
  - мяч - должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.;
  - лента - длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной;
  - булавы - используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой - не менее 150 г. Имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник - головка (максимальный диаметр - 30 мм).

Для музыкального сопровождения занятий требуется магнитофон, кассеты с произведениями классической и иной музыки.

Успешная реализация данной программы требует светлого просторного помещения. Упражнения выполняются на гимнастическом ковре площадью 13 кв. м, окруженном дополнительной площадью для страховки. Есть некоторые ограничения для снарядов, но они незначительны.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	52	156	01.09	31.08
2	52	156	01.09	31.08

Развернутый календарный учебный план в Приложении № 1.

### 2.2. Форма контроля и аттестации

#### Способы проверки результатов освоения программы:

Для проверки результатов освоения программы предполагается входная, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Цель аттестации – оценка успешности освоения обучающимися разделов программы.

*Входной контроль* осуществляется в начале учебного года и направлен на диагностику начального уровня детей.

*Промежуточный контроль* осуществляется в течение года и позволяет выявлять уровень освоения разделов и тем общеразвивающей программы.

*Промежуточная аттестация* обучающихся проводится в середине учебного года.

Формы проведения промежуточной аттестации:

- наблюдение;
- устный опрос по теории;
- анкетирование;
- открытое занятие;
- личные достижения;

*Итоговый контроль* осуществляется в конце учебного года и направлен на выявление уровня освоения разделов программы за весь срок обучения.

Итоговая аттестация проходит в форме практического зачета и устного опроса по теории, либо в форме концерта.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** заключительное занятие, завершающее обучение по данной программе, – концерт (проводится для самих детей, родителей, педагогов, гостей).

## **2.3. Методическое обеспечение программы**

### ***Наглядный материал:***

- Показ материала;
- Музыкальные произведения в CD записи;
- Видеоматериалы концертной деятельности;
- Дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.).

### ***Работа с родителями:***

- Консультации для родителей;
- Концерты, игровые праздники;
- Участие родителей в подготовке и проведении выступлений, праздничных мероприятий, открытых занятий, отчётных концертов;
- Оформление стенда.

### ***Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса:***

#### **Методы формирования сознания обучающегося:**

- Показ;
- Объяснение;
- Инструктаж;
- Разъяснение;

#### **Методы формирования деятельности и поведения обучающегося:**

- Самостоятельная работа;
- Иллюстрация;

#### **Методы стимулирования познания и деятельности:**

- Поощрение;
- Контроль;
- Самоконтроль;
- Оценка;
- Самооценка;
- Одобрение словом;

#### **Методы поощрения:**

- Благодарность;
- Благодарственное письмо родителям;
- Устное одобрение;

#### **Коррекционные методы:**

- Проговаривание отдельных элементов, терминологии, методики их исполнения;

Работа над техникой исполнения, чистотой исполнения, синхронностью исполнения в коллективе.

### **Оценочные материалы**

В конце учебного года обучающиеся оцениваются по следующим критериям:

- 1) грамотность выполнения общефизических и технических элементов, комбинаций;
- 2) выразительность, осознанность исполнения;

3) прилежание, работоспособность, дисциплинированность, активность на занятиях;

4) уровень освоения теоретического материала.

В соответствии с указанными критериями выделены три уровня освоения обучающимися образовательной программы: высокий, достаточный, низкий.

### **Диагностика:**

#### Вводная диагностика:

*Цель:* выявление уровня физического, музыкального и эмоционального развития ребенка.

*Задачи:* выявить уровень развития физических данных: выворотность ног, подъем стопы, шаг, гибкость тела, сила мышц ног, прыжок, координация движений, музыкальный слух, а также темперамент ребенка.

*Форма диагностики:* индивидуальное тестирование.

### **1. «Моё тело».**

Показать на плакате и на себе где находится:

- позвоночник;
- кисть;
- колено;
- таз;
- локоть;
- пояс;
- стопа.



### **2. Тест «Уровень физических данных» (физическое развитие)**

#### 1. Выворотность ног

Поставить ребенка к станку в I позицию. Попросить глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны. Обратит внимание: легко или с трудом он это делает.

#### 2. Подъем стопы

Попросить ребенка из I позиции выдвинуть ногу в сторону, колено выпрямить. Осторожными усилиями рук проверить эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

#### 3. Шаг

Ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. Норма выше 90 градусов.

#### 4. Гибкость тела

Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при

этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При прогибе вперёд ребёнок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

#### 5. Сила мышц ног

Ребенок стоит лицом к станку по 1 невыворотной позиции. Держась обеими руками за палку поставить носок рабочей ноги у колена опорной ноги, а затем раскрыть в сторону и задержать насколько долго это возможно. Повторить с другой ноги.

#### 6. Прыжок

Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.

#### 7. Координация движений

Попросить ребенка повторить несложную комбинацию 2-3 движений.

### **3. Творческое развитие.**

Музыкальный слух. Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5 раз, постепенно усложняя рисунок.

### **4. Тест «Какой тип темперамента преобладает у вашего ребенка»**

(Для родителей). Выберите те ответы, которые наиболее подходят Вашему ребенку. Результат будет более достоверным, если на вопросы ответит не только мама, но и папа, бабушка, дедушка; после сравните все ответы и сделайте соответствующие выводы.

#### 1. Какие черты характера преобладают у ребенка?

- а) Жизнелюбие, оптимизм, компромиссность, общительность, склонность к риску.
- б) Спокойствие, медлительность, обстоятельность, сдержанность, миролюбие.
- в) Энергичность, неугомонность, шаловливость, горячность, задиристость.
- г) Робость, застенчивость, обидчивость, впечатлительность, нерешительность.

#### 2. Какие эмоции наиболее частые, сильные?

- а) Положительные эмоции.
- б) Нет бурных реакций, тяготеет к положительным эмоциям.
- в) Бурные эмоции, гнев.
- г) Страх.

#### 3. Реакция на наказания:

- а) спокойная;
- б) без эмоций;
- в) на словесные - спокойная, на остальные - с бурными реакциями протеста;
- г) обида, негативные эмоции.

#### 4. Как ведет себя ребенок в непредвиденных ситуациях?

- а) Любопытен (преобладает положительное отношение).
- б) Малоэмоционален.
- в) Пытается сопротивляться (потребность преодоления).
- г) Пытается избежать этого события (потребность самосохранения).

5. Какие игры предпочитает ребенок?

- а) Любые, но чтобы жизнь в них была ключом.
- б) Спокойные, тихие, уединенные.
- в) Шумные, азартные, подвижные, часто агрессивные.
- г) Тихие, уединенные; шумные, подвижные – только с близкими.

6. Общителен ли Ваш ребенок?

- а) Любит общество детей и взрослых, быстро знакомится.
- б) Предпочитает одиночество.
- в) Всегда нужны сподвижники и зрители.
- г) Предпочитает одиночество, общителен лишь с близкими людьми.

7. Каков ребенок среди сверстников, склонен ли к лидерству?

- а) Душа компании, лидер по выбору детей.
- б) Неавторитетен среди детей, о лидерстве нет и речи.
- в) Сверстники относятся по-разному, сам предлагает себя в лидеры.
- г) Авторитетен только среди малочисленных друзей, не лидер.

8. Как усваивает новое?

- а) Легко и быстро.
- б) Обстоятельно, но медленно.
- в) Все схватывает на лету и так же быстро забывает.
- г) Осваивает быстро или медленно в зависимости от обстоятельств.

9. Особенности памяти. Как быстро ребенок запоминает сказку? Улавливает целое или детали? Долго ли помнит?

- а) Легко и быстро схватывает целое и помнит долго (хорошая кратковременная и долговременная память).
- б) Медленно, но запоминает целое, почти не забывает (хорошая долговременная память).
- в) Очень быстро, запоминает в основном детали, но быстро и забывает (хорошо развита только кратковременная память).
- г) По-разному, вникает в мелочи (высокая отвлекаемость мешает кратковременной памяти, а неуверенность в себе – долговременной).

10. Утомляемость после какой-нибудь деятельности:

- а) средняя (устает соответственно деятельности);
- б) низкая (практически не устает);
- в) средняя, иногда высокая (в зависимости от всплеска своих эмоций);
- г) высокая (устает от малейшей деятельности).

11. Легко ли ребенок усваивает возрастные навыки?

- а) Легко и без труда.
- б) С трудом (навыки формируются долго, но и надолго).
- в) Соответственно возрасту (делает только то, что интересно).
- г) Быстро, но неустойчиво (может быть регресс при стрессе).

12. Какие движения преобладают у ребенка?

- а) Уверенные, точные, ритмичные.

- б) Нерасторопные, неторопливые, солидные.
- в) Порывистые, резкие.
- г) Неуверенные, неточные, суетливые.

13. Особенности речи.

- а) Речь выразительная, живая, с мимикой и жестами.
- б) Речь медленная, невыразительная, без жестов.
- в) Речь быстрая, отрывистая, эмоциональная, часто срывается на крик. Тараторит, глотая слоги и слова.
- г) Речь выразительна, но тиха и неуверенна.

14. Особенности сна.

- а) Обычно засыпает быстро, спит хорошо, просыпается с улыбкой.
- б) Засыпает сразу, спит спокойно, после сна ходит вялый, сонный.
- в) Засыпает долго и с трудом, спит беспокойно, просыпается в разном настроении: от самого хорошего, до самого плохого.
- г) Долго укладывается спать, но быстро засыпает, просыпается веселый.

15. Как ребенок привыкал к детскому саду, школе?

- а) Адаптировался легко, быстро.
- б) Боялся нового, не хотел перемен, долго адаптировался.
- в) Легко привык к новой обстановке, с трудом выполнял требования взрослых.
- г) Никак не мог привыкнуть, адаптировался с трудом.

**Если чаще встречаются варианты а),** то у ребенка преобладает сильный, уравновешенный, подвижный тип темперамента – сангвиник.

**Если чаще встречаются варианты б),** то у ребенка сильный, уравновешенный, инертный тип темперамента - флегматик.

**Если чаще встречаются варианты в),** то у ребенка характер сильный, неуравновешенный, инертный – тип темперамента - холерик.

**Если чаще встречаются варианты г),** то преобладает тип темперамента – меланхолик.

**Оценочный лист обучающегося**

Вводная диагностика

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Физическое развитие**

**Тест № 2 «Моё тело»:**

1. Выворотность ног
2. Подъем стопы
3. Шаг
4. Гибкость тела
5. Сила мышц (ног)
6. Прыжок
7. Координация движений

**Всего баллов:** \_\_\_\_\_/24

## **Критерии оценки**

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, таз, локоть, пояс, стопа);
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- шаг выше 90 градусов;
- может задержать ногу в статическом положении больше 4-5 секунд;
- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;

*Хороший уровень (2 балла):*

- знает названия основных частей тела,
- легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- может задержать ногу в статическом положении на 2-3 секунды;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;

*Допустимый уровень (1 балл):*

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;
- балетный шаг ниже 70 градусов;
- может задержать ногу в статическом положении на 1 секунду;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.

## **Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся**

Оптимальный уровень – более 20 баллов;

Хороший уровень - 15 – 20 баллов;

Допустимый уровень – до 15 баллов.

## **Промежуточная диагностика.**

*Цель:* проверить уровень знаний и умений обучающихся, динамику их творческого развития за полугодие.

*Задачи:* формировать навыки работы в команде, развивать память, логическое мышление.

*Форма диагностики:* занятие.

Все комбинации и задания, используемые на занятии, проучены заранее.

Ход: Дети входят в зал. Построение. Поклон.

*Разминка (на месте):* разминка и растяжка стопы, «пружинка» по 6 позиции, degage (перенос веса тела с одной ноги на другую через demi-plie по 2 позиции), наклоны и круговые движения головой, плечами, наклоны вперед и прогиб назад по 2 свободной позиции, вертикальная «складочка» (по 6 позиции), наклон корпуса вперед с одновременным броском ноги назад (упор на опорную ногу и руки).

*Разминка (по кругу):* шаг с носка, шаг с пятки, шаг на п/п, высокий шаг, бег с захлестыванием голени назад, переменный шаг, бег «ножницы» вперед, боковой галоп, подскоки.

*Упражнения у станка:* релеве, деми плие, гранд плие, батман тандю симпл, батман тандю жете, деми-ронд, батман девелоппе, гранд батман.

*Растяжка у станка:* деми-плие на опорной ноге, рабочая на станке, релеве на опорной ноге, комбинация плие-релеве опорной ногой, рабочая на станке, подъем рабочей ноги выше станка, прогиб назад, рабочая нога на станке, наклон к рабочей и опорной ноге, рабочая нога на станке, растяжка в продольный и прямой шпагат.

*Кросс: (в продвижении)* подъем колена в выворотном положении к уху, гранд батман вперед, гранд батман в сторону, шаг купе с точкой рабочей ноги в положении пасса, прыжки с натяжением носков в пол, прыжки с подгибанием ног под себя, броски разноименных ног вперед-назад (по типу шпагата), наклон корпуса вперед с одновременным броском ноги назад.

*Упражнения на середине (на месте):* равновесия, акробатические элементы, и работа в партере (мост, шпагат, кувырки, корзинка, «рыбка», стойки, «березка» и.т.д.), маховые движения, наклоны туловища, выполнение гимнастических связок и номеров.

## **Оценочный лист**

Промежуточная диагностика

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Оптимальный: 3 балла, Хороший: 2 балла, Допустимый: 1 балл.

### **Физическое развитие**

1. Выворотность ног
2. Подъем стопы
3. Шаг
4. Гибкость тела
5. Сила мышц (ног)
6. Прыжок
7. Координация движений

### **Творческое развитие**

Музыкальный слух:

## Уровень освоения программы

1. Ориентация в пространстве
2. Дыхание при движении
3. Гимнастические связки и этюды

Всего баллов \_\_\_\_\_ / 33.

### Критерии оценки.

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- ярко выражено **развитие** специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);

- ярко выраженный рост некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;

- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно и оригинально;

- легко перевоплощается, эмоционален;

- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;

- легко ориентируется в пространстве;

- дыхание во время движения правильное.

*Хороший уровень (2 балла):*

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);

- нет роста некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;

- эмоционален, вживается в образ;

- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности;

- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;

- ориентируется в пространстве, допуская паузы;

- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- развитие физических данных отсутствует;

- мало эмоционален;

- не импровизирует, имитационные движения носят репродуктивный характер;

- в коллективном исполнении допускает более 2 ошибок;

- плохо ориентируется в зале;

- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

### Оценка уровня знаний, умений обучающихся.

*Оптимальный уровень:* более 27 баллов;

*Хороший уровень: 19 - 27 баллов;*  
*Допустимый уровень: до 18 баллов.*

### **Итоговая диагностика**

*Цель:* проверить уровень знаний, умений, навыков по итогам обучения за год, выявить уровень физического и творческого развития.

*Форма диагностики:* открытое занятие.

Все комбинации и задания, используемые на занятии, проучены заранее.

Ход: Дети входят в зал. Построение. Поклон.

*Разминка (на месте):* разминка и растяжка стопы, «пружинка» по 6 позиции, degage (перенос веса тела с одной ноги на другую через demi-plie по 2 позиции) со взмахами рук, наклоны и круговые движения головой, плечами, наклоны вперед и прогиб назад по 2 свободной позиции, вертикальная «складочка» (по 6 позиции), наклон корпуса вперед с одновременным броском ноги назад (упор на опорную ногу и руки), волны.

*Разминка (по кругу):* шаг с носка с координацией рук, шаг с пятки, шаг на п/п, высокий шаг, бег с захлестыванием голени назад, переменный шаг, бег «ножницы» вперед и назад, боковой галоп, подскоки, переменный шаг в комбинации с подскоком.

*Упражнения у станка:* релеве, деми плие, гранд плие, батман тандю симпл, батман тандю жете, ронд де жамб партер, батман девелоппе, батман фраппе, гранд батман.

*Растяжка у станка:* деми-плие на опорной ноге, рабочая на станке, релеве на опорной ноге, комбинация плие-релеве опорной ногой, рабочая на станке, подъем рабочей ноги выше станка, прогиб назад, рабочая нога на станке, наклон к рабочей и опорной ноге, рабочая нога на станке, растяжка в продольный и прямой шпагат.

*Кросс: (в продвижении)* подъем колена к уху (колени в выворотном положении), «столик», гранд батман вперед, гранд батман в сторону, шаг купе с точкой рабочей ноги в положении пассае, прыжки с натяжением носков в пол, прыжки с подгибанием ног под себя, броски разноименных ног вперед-назад (по типу шпагата), наклон корпуса вперед с одновременным броском ноги назад, колесо.

*Упражнения на середине (на месте):* равновесия, акробатические элементы, и работа в партере (мост, шпагат, кувырки, корзинка, «рыбка», стойки, «березка» и т.д.), повороты на шагах на месте, спиральный поворот, выполнение комбинаций на координацию и смену рисунков под музыкальное сопровождение индивидуально и коллективно (возможно частями группы), выполнение гимнастических связок и номеров.

### **Оценочный лист**

Итоговая диагностика

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Оптимальный: 3 балла, Хороший: 2 балла, Допустимый: 1 балл.

## **Физическое развитие**

1. Выворотность ног
2. Подъем стопы
3. Шаг
4. Гибкость тела
5. Сила мышц (ног)
6. Прыжок
7. Координация движений

## **Творческое развитие**

Музыкальный слух

## **Уровень освоения программы**

1. Ориентация в пространстве
2. Дыхание при движении
3. Гимнастические связки и комбинации

Всего баллов: \_\_\_\_\_ /33.

## **Критерии оценки**

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- ярко выражено развитие специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- максимально использует свои физические возможности (выворотность ног, подъем стопы, шаг, прыжок), выполняя круговую разминку;
- ярко выраженное развитие гибкости тела;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию движений;
- соблюдает позиции рук, ног; постановка корпуса правильная;
- движения выполняет музыкально верно, начинает движение после прослушивания вступления;
- эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций;
- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
- дыхание во время движения правильное.

*Хороший уровень (2 балла):*

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- использует свои физические данные (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) не в полной мере (для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития по результатам промежуточной диагностики);
- наблюдается развитие гибкости тела;
- допускает, но тут же исправляет 1-2 ошибки в упражнениях на координацию;

- верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног;
- движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится, не слушая вступление;
- малоэмоционален, напряжен, сосредоточен на правильности выполнения движений;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален; стеснителен;
- начинает движение с вступления;
- часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног;
- в коллективном исполнении путается, допускает ошибки;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

### **Оценка уровня знаний, умений обучающихся.**

*Оптимальный уровень:* более 28 баллов;

*Хороший уровень:* 20 - 28 баллов;

*Допустимый уровень:* до 19 баллов.

### **3. Информационное обеспечение модульной программы**

#### **Список литературы**

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Бернштейн, Н.А. «О ловкости и ее развитии» /Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288с.
3. Вишнякова, С.В. История развития художественной гимнастики: Учеб. -метод. Пособие /С.В. Вишнякова. - Волгоград: ВГАФК, 2001. -45с
4. Григорьянц, И.А. Содержание и методика психологической подготовки гимнастов: Метод.разработка для студентов ГЦОЛИФКа (специализирующихся по гимнастике) / И.А.Григорьянц. - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 155 с.
5. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастикеб м., ФиС, 2004 г.,-93 с.
6. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция /А.И.Кравчук. – Омск: ОГИФК, 1983. - 23с.
7. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография / А.И. Кравчук. - ч.1. - 102с.; ч.2,3. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998 – 136с.
8. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1989 г.
9. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224с.
10. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.
11. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 267 - 281.
12. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ.культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 2007г.

#### **Список полезных интернет – ресурсов**

1. <http://balletpro.narod.ru/school.html> - Факторы, которые учитываются при отборе детей для занятий.
2. <http://studentsrl.ru/page508.html> - Упражнения для развития шага.
3. [www.Window.edu.ru](http://www.Window.edu.ru) –Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
4. [www.uchmet.ru](http://www.uchmet.ru) – учебно-методический портал.
5. <http://culture.ru> – портал культурного наследия России.
6. [www.muscult.ru](http://www.muscult.ru) – единая информационная система: «Музыка и культура».

#### **Список литературы для детей**

1. Вихрева Н. А. «Классический танец для начинающих» - М.: Театралис, 2004.
2. Пасютинская В. М. «Волшебный мир танца: книга для учащихся». М.: Просвещение, 1985.
3. Усова О. В. «Развитие личности ребенка средствами хореографии. Театр Танца» – Екатеринбург, 2001.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы**  
**«Художественная гимнастика»**

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				
№ неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1 год обучения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2 год обучения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

Месяц	Март					Апрель				Май					Июнь				Июль				Август					Кол-во учебных часов	Кол-во недель
№ неделя	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
1 год обучения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156	52
2 год обучения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156	52