



ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ, ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ,
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ, СПОРТИВНОЙ
АКРОБАТИКИ, СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ
«ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ РОССИИ»

Лужнецкая наб., д.8, Москва, 119270,

Тел.: +7 (495) 637-06-42,

rusgymnastics@mail.ru

ОГРН 1027700412640, ИНН/КПП 7704014161/ 770401001

«02» 12 2025 г. № 99-4160

На № _____ от «__» _____ 202__ г.

**Руководителям региональных
спортивных федераций по
художественной гимнастике
Центрального Федерального
округа**

Уважаемые Коллеги!

Общероссийская общественная организация спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России» информирует Вас о проведении всероссийских тренерских курсов для тренеров, работающих со спортсменами в индивидуальной программе и в групповых упражнениях.

Курсы проводятся для тренеров Центрального Федерального округа.

Сроки: 16 – 19 декабря 2025 года (в том числе, 16.12 день приезда, 19.12 день отъезда).

Место проведения: г. Рязань, ул. Советская, строение 1А, «Академия единоборств»

Курсы проводятся в формате лекций с целью повышения квалификации тренерского состава и специалистов, работающих в области художественной гимнастики, обновления теоретических и практических знаний, совершенствования навыков работы на всех этапах подготовки спортсменок.

В курсах могут принимать участие тренеры, хореографы, специалисты школ, отделений, клубов художественной гимнастики субъектов ЦФО.

В качестве лекторов выступят тренеры и специалисты, представляющие спортивную сборную команду Российской Федерации.

В рамках курсов будет акцентировано внимание на фундаментальных, классических и начальных аспектах подготовки спортсменок. Кроме того, будут детально рассмотрены современные методики тренировки гимнасток, которые успешно прошли апробацию в составе сборных команд Российской Федерации.

Организация и проведение курсов за счет ФГР и Федерации художественной гимнастики Рязанской области, проезд, питание и проживание за счёт командирующих организаций.



ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

1 день - индивидуальная программа		
08.00 - 09.00	аккредитация	
09.00 - 09.30	вводная часть (о целях и задачах курса)	Шумилова А.В.
09.30 - 12.00	общая и специальная физическая подготовка	Шумилова А.В.
12.00 - 14.00	предметная подготовка (обруч, мяч)	Скалдина О.В.
14.00 - 15.00	обед, перерыв	
15.00 - 16.30	судейские аспекты	Фролова О.Б. Лоц Е.О.
16.30 - 19.30	разборы композиций, вопрос-ответ	Шумилова А.В., Фролова О.Б. Лоц Е.О.
2 день - индивидуальная программа		
09.00 - 11.00	хореографическая подготовка	Марушкина Т.Б.
11.00 - 13.00	предметная подготовка (булавы, лента)	Скалдина О.В.
13.00 - 14.00	обед, перерыв	
14.00 - 17.00	акробатика, прыжки, подготовка к элементам тела...	Шумилова А.В.
17.00 - 18.30	лекция врача	Абрамов А.А.
18.30 - 19.00	подведение итогов	
3 день – групповое упражнение		
08.00 - 08.45	аккредитация,	
08.45 - 09.00	вводная часть (о целях и задачах курса)	Говорова М.А.
09.00 - 11.00	общая и специальная физическая подготовка	Максимова А.И.
11.00 - 12.30	лекция КНГ	Андреева А.М.
12.30 - 13.30	обед, перерыв	
13.30 - 15.30	предметная подготовка (обруч, мяч)	Говорова М.А.
15.30 - 17.00	судейские аспекты	Фролова О.Б. Лоц Е.О.
17.00 - 20.00	разборы композиций, вопрос-ответ	Сергаева Т.В., Фролова О.Б. Лоц Е.О..
4 день - групповое упражнение		
09.00 - 11.30	хореографическая подготовка	Марушкина Т.Б.
11.30 - 13.30	предметная подготовка (булавы, лента)	Говорова М.А.
13.30 - 14.30	обед, перерыв	
14.30 - 16.30	взаимодействие гимнасток в ГУ	Сергаева Т.В., Говорова М.А.
16.30 - 17.30	вопрос-ответ	Абрамова Н.А.
17.30 - 18.00	подведение итогов	
	Техническое сопровождение семинара	Корнев Д.

По окончании будут выдаваться сертификаты о прослушивании курсов.

Заявки на курс принимаются в электронном варианте до 10 декабря по адресу: <https://rg.gymnastics-base.ru>

В случае превышения количества участников прием заявок может быть прекращен досрочно.



ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

К заявке необходимо прикрепить копии документов:

1. разворот 2-3 страниц российского паспорта;
2. разворот страниц с информацией о регистрации по месту жительства;
3. копию диплома о высшем или среднем профессиональном образовании по направлению "Физическая культура и спорт", либо копию диплома о переподготовке по программе "Физическая культура и спорт"
4. СНИЛС (номер)
5. фотография

При авторизации через Госуслуги копия российского паспорта и информация о СНИЛС – не требуется.

Инструкция по заполнению заявки в приложении.

Также ФГР просит предоставить по 3 гимнастки в индивидуальной программе и по 1 команде в групповых упражнениях от каждого субъекта ЦФО, возраст спортсменок 2010-2014гг. (юниорки, предюниорки). Список гимнасток необходимо направить на почту Федерации художественной гимнастики Рязанской области loc-ilona@mail.ru

Оплата проезда, проживания, питания спортсменок за счет средств командирующей организации.

С уважением,

Генеральный секретарь ФГР



С.В. Шаталова