

## **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ГИМНАСТОК ОНЛАЙН-ШКОЛЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Групповые занятия по подготовке к художественной гимнастике** проводятся также и для **самых маленьких (от 2,5 до 5 лет)**. Такие занятия специально адаптированы для детей младшего возраста и включают в себя изучение основ музыкальной грамотности, классической хореографии, танцевального искусства, координации и знакомство с предметами, а также мастер-классы, дополнительные творческие домашние задания и работу с психологом.

**Групповые занятия** для гимнасток от 6 до 9 лет (группа начальной подготовки) и от 10 лет (группа спортивного совершенствования) включают в себя целый комплекс разнонаправленных занятий: это музыкальная грамотность и классическая хореография, танцевальное искусство и координация, ОФП и СФП, работа с предметами и растяжка, а также интересные мастер-классы, дополнительные творческие домашние задания и занятия со спортивным психологом.

**Индивидуальные занятия** — это отличный способ повысить уровень мастерства, улучшить растяжку и гибкость и персонально проработать любые элементы под чутким руководством настоящих профессионалов своего дела! Наши квалифицированные педагоги проводят занятия для гимнасток со всех уголков России и мира на площадке приложения ZOOM.

### **Работа в ZOOM:**

1. В WhatsApp заблаговременно будет приходить ссылка или идентификатор конференции ZOOM (номер конференции), по которому необходимо будет войти в конференцию с помощью приложения ZOOM.
2. Входить в конференцию необходимо за 10-15 минут до начала тренировки! Занятия проходят по московскому времени.
3. При входе в конференцию необходимо указывать Имя и Фамилию гимнастки, чтобы педагог мог безошибочно обращаться к участнице, для координации её действий.
4. Если, по какой-то технической причине, конференция прервется - инструкцию для дальнейших действий гимнастка получит в WatsApp.

**ВАЖНО!** В дни проведения занятий заранее проверить качество работы используемого интернет-канала, а при необходимости задействовать другой!

**ВАЖНО!** Выставляя камеру, гимнастка сама должна определить место своей тренировки. Её должно быть видно полностью. Камеру ставить, примерно, на высоте от 65 см. Если комната очень мала, то в этом случае, на пол. Камеру не желательно выставлять напротив окна, так как гимнастку освещивает и виден только силуэт.

## ПРАЙС-ЛИСТ

### Групповые тренировки

Возраст детей	Количество часов в неделю	Стоимость (рублей/месяц)
2,5 - 5 лет (предподготовка)	2,5	3500
2,5 - 5 лет (предподготовка)	1,5	4500
6 - 9 лет (начальная подготовка)	3	4000
6 - 9 лет (начальная подготовка)	4,5	5000
10 и старше (спортивное совершенствование)	4	5000
10 и старше (спортивное совершенствование)	6	6000

### Прайс-лист индивидуальных занятий

ФИО педагога	Дисциплина	Стоимость (рублей/час)
Ионова Ольга Павловна	Хореография	2000
Вавренчук Татьяна Александровна	ОФП и СФП, предметная подготовка	1500
Лаптинская Елизавета Константиновна	Музыкальная грамотность	1000
Скопинцева Наталья Сергеевна	Танцевальное искусство	1500
Овсенко Полина Петровна	Судейская консультация	2000 (20 минут)
Ан Мелисса Чановна	ОФП, СФП, предметная подготовка	1500
Жарикова Софья Сергеевна	ОФП, СФП, предметная подготовка	1500
Фраске Александр Александрович	Новые элементы мастерства	2500
Амаль Басалама	Координация и жонглирование	1500
Винокурова Елена Геннадьевна	Актерское мастерство	1500
Рузина Елена Владимировна	Спортивная психология	2000