ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ»

Принята на педагогическом совете
Протокол №4 от 27. 02.2026г. ,

«Утверждаю»
Директор БУ ДО ОО «СШ Г и А»
_____ В.А.Новиков
№43 « 01»04.2026 г..

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» (ДИСЦИПЛИНА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»)

Составители:
Головин Н.С, тренер-преподаватель,
Антошкина Т.А, методист, «Отличник физической культуры»
Ямбулатова Е.А., заместитель директора, «Отличник физической культуры»

Орел-2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1.	**Общие положения**	3-4
2.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	4-17
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	
	Объем Программы	
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	Годовой учебно-тренировочный план.	
	Календарный план воспитательной работы.	
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	
	Планы инструкторской и судейской практики.	
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	
3.	**Система контроля**	17-21
	Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	
	Оценка результатов освоения Программы.	
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	
4.	**Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**	21-30
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	
4.2.	Учебно-тематический план.	
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	30-31
6.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	31-37
	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	
	Кадровые условия реализации Программы.	
	Информационно-методические условия реализации Программы.	
	Приложение №1 **(**Годовой учебно-тренировочный план)	38-39
	Приложение №2 (Учебно-тематический план)	40-45

Пояснительная записка.

Программа спортивной подготовки по спорту «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее Программа) для БУ ДО ОО «Спортивная школа гимнастики и акробатики» (далее «СШ ГиА»), предназначена для работы со спортсменами с нарушением интеллекта и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Современное общество развивается на основе идей гуманизации, предполагающей раскрытие и реализацию потенциала каждого человека, в том числе и людей с отклонениями в здоровье. В настоящее время процесс интеграции детей с нарушенным интеллектом расширяется благодаря ранней диагностики и коррекционно-компенсаторной направленности учебно-воспитательного процесса. Полноценное развитие детей, имеющих нарушение интеллекта невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности такого ребенка.

Для общества ЛИН физическое воспитание, физическая культура и спорт всегда имели важнейшее, системообразующие значение. Это область, в которой они совершенно не чувствуют себя ущемленными по сравнению со здоровыми людьми. В спорте же это неравенство нивелируется – люди с интеллектуальными нарушениями соревнуются по тем же правилам, что и здоровые спортсмены. Настоящая программа для спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеет направленный воспитательный, спортивно- оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками в Орловской области.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина: спортивная гимнастика). Программа разработана с учетом совокупности требований Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной приказом Минспорта России от 13.03.2024 № 276 и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Минспорта России от 15.12. 2025 г. №1155.

.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также способствование социальной адаптации и физической реабилитации лиц с интеллектуальными нарушениями.

Основными задачами реализации Программы являются:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения обучающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;

- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения обучающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга; коррекция отклонений в развитии и здоровье обучающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды; создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Система многолетней подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (спортивные дисциплины «спортивная гимнастика»), состоит из следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих	Наполняемость (человек)

		спортивную подготовку (лет)		
Этап начальной подготовки	не ограничивается	6	до года	6
			свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	до года	5
			Второй и третий годы	4
			четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	1	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	1	

Учебно-тренировочные группы формируются по этапам спортивной подготовки. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, представленного в таблице №1.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься спортивной гимнастикой, имеющие медицинское заключение, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны иметь первый спортивный разряд, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь уровень спортивной квалификации спортивный разряд "кандидат в мастера спорта", успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Основанием для допуска лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях врачебно-физкультурного диспансера.

4. Объем Программы указан в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки

норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-24	24-28
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1248	1248-1456

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические теоретические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя;

- учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей физической и специальной физической подготовке, восстановительные, мероприятия для комплексного медицинского обследования, в каникулярный период, просмотровые мероприятия);

- спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Организация с учредителем определяют годовой объем соревновательной деятельности, но не ниже установленного ФССП;

- работа по индивидуальным планам;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства применяются также следующие **учебно-тренировочные мероприятия (сборы)** – Таблица №3. Направленность, содержание и продолжительность определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, задач и ранга соревнований.

Таблица №3

№№ п\п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным мероприятиям.	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионам России, кубкам России, первенствам России.	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям.	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ.	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке.	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год.	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3	Медицинские осмотры и обследования	до 2-х суток и не менее 1 раза в год с прохождения диспансеризации	До 3-х суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план организации, календарный план Департамента физической культуры и спорта Орловской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды.

Важной формой при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются **спортивные соревнования**. При направлении обучающихся на соревнования учитываются: пол, возраста, уровень подготовленности (спортивной квалификации), состояние здоровья (допуск врача), знание и соблюдение антидопинговых правил.

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии с ежегодным региональным планом физкультурных и спортивных мероприятий, сформированным на основе Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных мероприятий Российской Федерации и соответствующих положений, а также с учетом объема соревновательной деятельности в зависимости от этапа подготовки – Таблица №4.

Таблица № 4.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	2	4	6

Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

6. Годовой учебный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс в БУ ДО ОО «СШ ГиА» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении №1 к Программе.

7. Воспитательная работа.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации. Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения в социуме;
- создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей.
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

-указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня:
- методы поощрения и наказания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Формы воспитательной работы (индивидуальные и групповые)

- воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- воспитание при совместном проведении досуга.

Календарный план воспитательной работы организации представлен в Таблице №5. План воспитательной работы в организации разрабатывается и утверждается ежегодно, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Тренеры-преподаватели разрабатывают ежегодно планы воспитательной работы на свои группы.

Таблица №5.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе; - …	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - …	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - …	В течение года
2.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебнотренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с приглашением медицинского работника организации	В течение года
2.4.	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	Тематические занятия на темы: «Ущерб здоровью. наносимый табаком», «Алкоголь и спорт», «Жизнь прекрасна без наркотиков», «Мир и терроризм» Лекции, конкурсы, фестивали Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	В течение года
2.5.	Профилактика заболеваний, травматизма на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях	Прохождение УМО Проведение бесед по правилам поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий, в спортивном зале, на физкультурных и спортивных мероприятиях	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - …	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - …	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**.**

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- проведение ежегодных мероприятий для обучающихся, тренеров-преподавателей и родителей;

- ежегодная оценка уровня знаний.

С этой целью в организации ежегодно разрабатывается и утверждается план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Структура плана приведена в Таблица №4.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте препаратов и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. С обучающимися на занятиях доводятся сведения о последствиях допинга для их здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Таблица №6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Ознакомление с антидопинговыми правилами. Теоретические занятия, веселые старты, викторины, Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года по плану тренера-преподавателя.	Онлайн обучение обязательно 1 раз в год
	2. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья. Теоретические занятия, беседы, викторины, индивидуальные консультации, родительские собрания, оформление стендов.	В течение года	Подготовка сценария мероприятия, фото/видео отчеты
	3. Виды нарушений антидопинговых правил. Формирование антидопинговой культуры. Семинар для тренеров-преподавателей.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Ознакомление с порядком проведения допинг- контроля. Лекции, видеоуроки	В течение года	Подготовка сценария мероприятия, фото/видео отчеты
	2. Ознакомление с правами и обязанностями спортсменов. Лекции, бесед, викторины, стенды.	В течение года	
	3. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Январь, в течение года	Онлайн обучение обязательно 1 раз в год
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течение года.	На сайте РАА «РУСАДА»
	5. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	Март-апрель	

	культуры». Родительское собрание, оформление стендов		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА 2. «Проверка лекарственных средств». Онлайн обучение. 3. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» Семинар для спортсменов и тренеров	Январь, в течение года В течение года. Ежемесячно. 1 раз в год	Онлайн обучение обязательно 1 раз в год На сайте РАА «РУСАДА» Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по художественной гимнастике.

Требования к результатам инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

— уметь составить конспект и провести занятие с обучающимися младшей группы под наблюдением тренера-преподавателя

— уметь определять и исправлять ошибки при выполнении гимнастических элементов;

— уметь руководить командой во время соревнований;

— знать правила соревнований по художественной гимнастике, права и обязанности судейской коллегии;

— уметь вести протокол соревнований;

— уметь выполнять обязанности помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебнотренировочные занятия, обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения

тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**.**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

— этапные и текущие медицинские обследования;

— врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

План медицинских, медико-биологических мероприятий.

№ п/п	Мероприятия	Выполняются	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Медицинский осмотр	врачи ОВФД	+	+	+	+	+
2.	Наблюдения в процессе тренировочных занятий	тренер-преподават., медработник учреждения	+	+	+	+	+

3.	Контроль за санитарно – гигиеническими условиями мест занятий, режимом дня спортсменов, режимом питания	медработник учреждения. тренер-преподават.	+	+	+	+	+
4.	Контроль за выполнением спортсменами. имеющими рекомендации врача	тренер-преподават., медработник учреждения	+	+	+	+	+

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Выполняются	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Педагогические средства восстановления (рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, упр. для активного отдыха и расслабления и др.)	тренером-преподавателем	+	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления. (создание положительного эмоционального фона тренировки)	тренером-преподавателем	+	+	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления (душ, режим сна, питания,	тренером-преподавателем, медицинским работником	+	+	+	+	+

	закаливание)	учреждения					
4.	Физиотерапевтические средства (витаминизация, массаж, баня)	тренером-преподавателем, медицинским работником учреждения	-	-	+	+	+

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорта лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки.

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			Мальчики	Девочки	мальчики	девочки
1.	Прыжок в длину с места	см	Не менее		Не менее	
			80	70	90	80
2.	Вис согнув ноги на перекладине	с	Не менее		Не менее	
			3,0	-	3,5	-
3.	Вис согнув ноги на	с	Не менее		Не менее	

	гимнастической жерди		-	3,0	-	3,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			5	3	7	5
5.	Исходное положение - упор сидя сзади, поднимание и удержание ног в положении "угол"	с	Не менее		Не менее	
			5,0		7,0	
6.	Исходное положение - сед, ноги вместе, наклон вперед	см	Не менее		Не менее	
			7		8	7,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
1.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			115	105
2.	Бег на 20 м	с	Не более	
			3,5	4,2
3.	Вис на согнутых руках на перекладине	с	Не менее	
			4,0	-
4.	Вис на согнутых руках на гимнастической жерди	с	Не менее	
			-	3,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			10	7
6.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Кол-во раз	Не менее	
			3	2
7.	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	с	Не менее	
			5,0	4,0
8.	Исходное положение - сед, ноги вместе, наклон вперед	см	Не менее	
			9	8
9.	Исходное положение - сед, ноги вместе, наклон вперед	с	Не менее	
			5,0	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый, второй годы)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый		

	трех лет)	спортивный разряд"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
1.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			170	140
2.	Бег на 20 м с высокого старта	с	Не более	
			5.2	6,0
3.	Лазанье по канату 3 м	-	Без учета времени	
4.	Исходное положение - сед, ноги врозь на гимнастических брусьях, подъем ног в положение "угол"	с	Не менее	
			10.0	7,0
5.	Исходное положение - упор на гимнастических кольцах, удержание положения "угол"	с	Не менее	
			2,0	-
6.	Исходное положение - "угол" на гимнастической стенке, подъем ног в положение "высокий угол"	Кол-во раз	Не менее	
			-	4
7.	Исходное положение - вис на гимнастических кольцах, силой перемещение в вис сзади (обозначить), вернуться в исходное положение	Кол-во раз	Не менее	
			2	
8.	Исходное положение - сед, ноги врозь на гимнастических брусьях, подъем ног в положение упор "углом вне"	с	Не менее	
			4,5	3,0
9.	Положение "упор" на гимнастических кольцах	с	Не менее	
			6,0	-
10.	Положение вис на согнутых руках, согнув ноги на гимнастической жерди	с	Не менее	
			-	8,0
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
1.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			185	155
2.	Бег на 20 м с высокого старта	с	Не более	

			2,9	3,2
3.	"Высокий угол" на гимнастических брусьях	с	Не менее	
			5,0	-
4.	Исходное положение - вис на гимнастической жерди, "вис углом"	с	Не менее	
			-	10,0
5.	Исходное положение - упор на гимнастических брусьях. Сгибание и разгибание рук	с	Не менее	
			15,0	-
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на гимнастической жерди	Кол-во раз	Не менее	
			-	8
7.	Исходное положение - вис на гимнастической перекладине, подъем переворотом в упор	Кол-во раз	Не менее	
			7	5
8.	Исходное положение - вис на гимнастических кольцах, силой выход в упор	Кол-во раз	Не менее	
			2,0	-
9.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке, силой поднимание ног до касания верхней планки	Кол-во раз	Не менее	
			-	10
10.	Исходное положение - упор стоя, ноги врозь согнувшись, силой выход в стойку на руках	Кол-во раз	Не менее	
			5,0	-
11.	Исходное положение - упор лежа, сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее	
			-	15
12.	Упор "углом" на гимнастических кольцах	с	Не менее	
			10,0	-
13.	Упор "углом" на гимнастическом бревне	с	Не менее	
			-	8
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки.

Строевые упражнения. Действия в строю (на месте и в движении): построение в колонну по одному, в одну шеренгу, в круг, расчёт по порядку, перестроения на месте, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба и ее разновидности: на месте, обычная по кругу, по прямой, «змейкой» по диагонали, с прямыми ногами, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с изменением направления, с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком приставными шагами, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Бег и его разновидности: по кругу, по прямой, приставными шагами, с высоким подниманием колена, с прямыми ногами, змейкой, с изменением направления.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

ОРУ: комплексы общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами на месте и в движении, для формирования правильной осанки.

Подскоки, прыжки: подскоки на месте, с продвижением на одной и двух ногах, вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Лазанье по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами, по наклонной плоскости. Перелезание и подлезание через маты, различные гимнастические снаряды.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля

Подвижные и элементы спортивных игр, эстафеты. Подвижные игры: «Быстро и аккуратно», «Ловцы и раки», «Совушка», «Вызов номеров» «Быстрые перекаты», Бездомный заяц», «Пустое место» Музыкальные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, переноской предметов. Игра в футбол по упращенным правилам, ведение мяча различными способами.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30 м), средние (300-500 м), кросс, по пересечённой местности до 1 км. Прыжки на горку матов, в длину с места. Метание предметов (мячи, набивные мячи) на дальность и точность

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Плавание свободным стилем

Лыжная подготовка. Прогулки на лыжах

Специальная физическая подготовка для всех этапов подготовки

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре с коленей, в упоре лежа от скамейки, приседания из различных исходных положений.
- упражнения на развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах (индивидуальное выполнение): махи на месте, у гимнастической стенки, взмахи, наклоны вперед из положения, стоя и сидя, махи ногами из положений стоя и лежа, полушпагаты, «мост» из положения лежа;
- упражнения на сохранение равновесия на месте (на носках, на одной ноге) и в движении на полу, на низком гимнастическом бревне;
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).
- упражнения на развитие быстроты, силы: поднимание ног в висе на гимнастической стенке, удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание в висе на согнутых руках,

–прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, прыжки из приседа

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- выполнение упражнений руками и ногами с различной амплитудой, на точность приземления, с удержанием равновесия.
- упражнения для формирования «чувства» ритма: ходьба с хлопками, выполнение ходьбы, бега и комплексов упражнений под музыкальное сопровождение.
- –упражнения для развития ловкости и координации: игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами, прыжки через скакалку, скамейку, упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов), упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами на 90 — 360 градусов на точность приземления).

Хореографическая подготовка для всех этапов подготовки

Разновидности ходьбы и бега: пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением впереди; острый бег; высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты: повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками; повороты окрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца; повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90°, 180°; одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°. *Равновесия:* вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками; различные сочетания равновесий с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями; боковое равновесие с наклоном; у опоры - заднее равновесие. *Прыжки:* прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе; прыжки со сменой ног впереди; прыжки махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

Этап начальной подготовки

Техническая подготовка

1 год обучения (мужчины)

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА) Кувырки вперёд, назад; гимнастический мост; шпагат (любой); стойка на лопатках; не акробатические элементы; элементы хореографии.

КОНЬ-МАХИ В упоре спереди, махи ногами влево - вправо (4 маха); перемах левой вперёд; перемах правой вперёд, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню.

КОЛЬЦА Размахивания в висе (4 маха); махом вперёд, вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись; махом назад, соскок прогнувшись.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись. БРУСЬЯ (низкие) Прыжком упор углом (держать 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперёд; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.

ПЕРЕКЛАДИНА 22 Подъём переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой , опускание вперёд в вис углом (держать3 сек.); из виса углом мах назад, мах вперёд (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

1 год обучения (женщины)

АКРОБАТИКА Кувырок любой; опускание в мост; шпагат любой; прыжок вверх прогнувшись.

ПРЫЖОК С разбега наскок на горку матов; соскок прогнувшись. Прыжок выполняется через горку матов высотой 70см (зелёный куб) метр.

БРУСЬЯ Вис на нижней жерди; переворот в упор силой; опускание в вис; продев прямых ног в вис согнувшись; продев прямых ног в вис углом – держать 3 счёта; опуская ноги – соскок.

БРЕВНО Связка шагов; соскок прогнувшись.

2 год обучения

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА) перекаты вперед со стойки на руках; перекат назад в стойку на руках; полёт прогнувшись в кувырок; кувырки вперед, назад; равновесие «ласточка», боковое; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты; фляк с места.

КОНЬ – МАХИ Серия перемахов; круги на грибке.

КОЛЬЦА Размахивания в висе; соскоки махом назад, махом вперед; висы; упоры; выкрут назад из виса согнувшись.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК Прыжок согнув ноги, ноги врозь; прыжок в стойку на руках на стопку матов; переворот вперед.

БРУСЬЯ (низкие) Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад в сторону; высокий угод, простой угол.

ПЕРЕКЛАДИНА Размахивания изгибами, хватом сверху; бросковые размахивания в висе в лямках на перекладине.

Учебно-тренировочный этап

Техническая подготовка до 2-х лет обучения

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Переворот вперёд на одну – две; полёт – кувырок; два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад); равновесие на одной ноге (любое); шпагат (любой); стойка на руках (любая, из любого исходного положения, обозначить).

КОНЬ (без ручек) Пять кругов в упоре поперёк.

КОЛЬЦА Из размахивания выкрут вперёд прогнувшись; мах назад; махом вперёд выкрут назад прогнувшись; мах вперёд; мах назад; махом вперёд соскок переворотом прогнувшись.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК Переворот вперед с приземлением на горку матов, высота - 70 см (110см).

БРУСЬЯ (низкие) Из положения стоя, в середине брусьев, подъём разгибом; мах назад; махом вперёд угол (любой); стойка силой (любая, обозначить); мах вперёд; мах назад; махом вперёд соскок боком в положение спиной к брусьям.

ПЕРЕКЛАДИНА Из размахивания подъём разгибом –отмах; оборот назад в упоре; спад мах дугой, мах назад; махом вперёд поворот кругом в хват сверху; мах вперёд; махом назад соскок прогнувшись.

ДЕВУШКИ

ПРЫЖОК Переворот вперед через стол, (горка матов высота 105см).

БРУСЬЯ Подъём разгибом Оборот назад в упоре Махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись Смена жердей (любая) Соскок любой.

БРЕВНО Поворот на 180° (можно на двух носках) Медленный переворот (любой) Элемент близкий к бревну Гимнастический прыжок любой из таблицы трудности Соскок: любой кроме прыжком прогнувшись.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА) Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) Медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым) Любой гимнастический прыжок из таблицы трудности Поворот на одной ноге на 180° (любой) Медленный переворот назад.

Техническая подготовка свыше 2-х лет обучения.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Переворот вперёд на одну, на две, фляк вперёд, полёт кувырок Один круг двумя – вторым кругом шпагат (любой) Сальто вперёд (любое) Равновесие (любое) Стойка силой (любая) стоять 2сек. Рондат, фляк, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке с раскрыванием.

КОНЬ-МАХИ С наскока махом вправо, перемах правой вперёд в упор верхом, мах влево с отпусканием левой руки Мах вправо с отпусканием правой руки Мах влево-перемах левой вперёд в упор сзади Мах вправо, перемах правой назад в упор верхом Мах влево с отпусканием левой руки Мах вправо с отпусканием правой руки Махом влево, перемах левой назад, два круга двумя в ручках Прямой переход в упор сзади, левая на

ручке, правая на теле Круг двумя на ручке и теле Круг с поворотом кругом через упор поперёк в упор сзади, правая на ручке левая не теле (немецкий круг) Круг двумя на ручке и теле Перемах двумя назад и соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

КОЛЬЦА Из размахивания два выкрута вперёд прогнувшись Подъём махом назад в упор .Угол Стойка силой любая (обозначить) Опускание в упор и спад назад в вис согнувшись Два выкрута назад Соскок: сальто назад прогнувшись.

ПРЫЖОК Переворот вперёд Переворот вперёд сгибаясь – разгибаясь. Высота прыжкового стола 125см.

БРУСЬЯ На концах брусьев вис углом подъём разгибом в угол Стойка силой согнувшись (любая) Отодвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках Подъём махом назад в упор Мах вперёд Махом назад стойка на руках и поворот плечом вперёд в стойку на руках Махом вперёд сальто назад прогнувшись в соскок.

ПЕРЕКЛАДИНА Из размахивания подъём разгибом Отмах (45°-90°) Большой оборот назад Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусканием (45°-90°) Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусканием рук (60°-90°) Большой оборот назад Вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу (келлеровский) Большой оборот вперёд Вторым оборотом прямой поворот плечом вперёд в хват сверху Два больших оборота назад Сальто назад прогнувшись в соскок.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Техническая подготовка 1-го года обучения.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега- переворот вперёд на одну- переворот вперёд на две- переворот вперёд с двух на две- сальто вперёд в группировке
2. Прыжок в стойку на руках («козлом» с прямыми ногами)- перекат через грудь в упор лёжа- поворот кругом в упор сзади- сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперёд- махом одной толчком другой переворот в стойку на руках- медленное опускание на ноги с выпрямлением
3. С разбега рондат- темповое сальто назад- два фляка- сальто назад в группировке с раскрыванием (тело 45° выше от горизонтали)
4. 2-3 круга двумя- шпагат (любой)- стойка силой на руках (любая) держать 2сек.- элементы хореографии
5. С разбега рондат- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°- и в темп переворот вперёд с двух на две
6. Равновесие на одной ноге (любое)
7. С разбега рондат-фляк назад- сальто назад сгибаясь разгибаясь.

КОНЬ

1. Два круга поперёк
2. Вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом поворот на 90°, вход в ручки, перемах двумя назад, один круг
3. Вторым кругом выход в упор сзади на ручку, перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле (стоикли В), перемах двумя назад
4. Два круга двумя левая на ручке, правая на теле
5. Третьим кругом вход углом с поворотом на 180° в ручки, перемах двумя назад, один круг в ручках
6. Перемах двумя вперёд в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперёд, перемах левой назад, перемах правой назад
7. Перемах левой вперёд, мах вправо, перемах левой назад
8. Перемах правой вперёд, мах влево, перемах правой назад

9. Перемах левой вперёд, перемах правой правой вперёд, перемах двумя назад в упор спереди, круг в ручках

10. Вторым кругом поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле

11. Круг двумя, вторым кругом соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком. **КОЛЬЦА**

1. Из виса, силой сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади (дер. 2сек.)

2. Силой вис согнувшись

3. Мах дугой, подъем махом назад в упор углом ноги врозь- вне (дер. 2 сек.)

4. Стойка силой согнувшись ноги врозь прямыми руками (дер. 2 сек.) «спичаг ноги врозь»

5. Переворот вперед, высокий выкрут вперёд

6. Подъём махом назад в стойку на руках (дер. 2сек.)

7. Соскок: сальто назад прогнувшись

8. Большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад

ПРЫЖОК

1.Переворт вперед

2. Переворот вперед – сальто вперёд в групперовке

БРУСЬЯ

1. С прыжка или с разбега вис углом, подъём разгибом

2. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперёд

3. Махом вперёд поворот кругом в упор (оберучный) 45°-60°

4. Махом вперёд поворот кругом в упор (оберучный) 60°-90°

5. Оборот назад под жердями в вис

6. Подъём разгибом

7. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад

8. Мах вперёд, махом назад подскок в стойку на руках

9. Махом вперёд сальто назад прогнувшись.

ПЕРЕКЛАДИНА

1. Из виса хватом сверху мах дугой- броском назад- махом вперёд поворот кругом с поочерёдной постановкой рук 45°-60°

2. Махом вперёд поворот с одновременной постановкой рук 60°-90°

3. Большой оборот назад

4. Оборот назад в упоре в стойку на руках

5. Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу

6. Большой оборот вперёд, перемах согнувшись, оборот вперёд согнувшись, выкрут в вис обратным хватом «адлер»

7. Махом назад перехват в хват снизу

8. Большой оборот вперёд с поворотом кругом плечом вперёд в стойку на руках

9. Большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь- вне- оборот назад в упоре ноги врозь- вне с перемахом в стойку на руках (штальдер)

10.Два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

Техническая подготовка свыше 1-го года обучения.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)

1. Поднимаясь на носки руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперёд в группировке, в темп сальто вперёд согнувшись

2. Сед прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°, кувырок в стойку на руках- курбет- два фляка- сальто назад в группировке с раскрыванием (тело 45° выше от горизонтали)

3. С разбега рондат, темповое сальто назад с поворотом на 180°, в темп сальто вперёд прогнувшись 4. Четыре круга ноги вместе (или четыре круга «томас»)

5. Любой шпагат

6. Силой стойка на руках (любая) держать 2сек.

7. С разбега рондат, фляк, прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперёд «твист»

КОНЬ

1. С прыжка два круга поперёк, третьим кругом переход в упор на одной ручке

2. Два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках

3. «Чешский» круг с кругом на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках, два круга в ручках

4. Выход через левую ручку в круги на ручках, два круга в ручках «стоикли А»

5. Выход через ручку «стоикли В», круг на ручке и теле

6. Выход через ручку «стоикли В», в круги на ручках до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади

7. Из упора сзади, перемахправой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах правой вперёд, прямое скрещение влево

8. Перемах правой вперёд, два круга в ручках, обратный «стоикли» с выходом на тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню.

КОЛЬЦА

1. Из виса силой, сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись

2. Вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (дер. 2сек.)

3. Из стойки на руках, прямыми руками, через горизонтальный упор, опускание в вис сзади (дер. 2сек.)

4. Вис согнувшись. Махом назад выкрут вперёд

5. Подъём махом назад в упор углом вне (дер. 2сек.)

6. а) Силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (дер.2сек.)

7. б) Силой прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках (дер. 2сек.)

8. Большой оборот вперёд в стойку на руках (дер. 2сек.)

9. Отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперёд, соскок двойное сальто назад в группировке.

ПРЫЖОК

1. Переворот вперёд, сальто вперёд согнувшись

2. Сальто назад прогнувшись «цукахара»

3. Рондат-фляк- сальто назад прогнувшись «юрченко»

БРУСЬЯ

1. Вис углом подъём разгибом в упор

2. Махом назад прямой переход в стойку, мах вперёд, махом назад поворот плечом назад в стойку на руках

3. Большой оборот назад

4. Сальто под жердями в упор на руки

5. Подъём махом вперёд в упор

6. Махом назад прыжок с поворотом кругом в стойку на руках «заножка»

7. Махом вперёд поворот кругом в стойку «оберучный»

8. Соскок: сальто назад прогнувшись.

ПЕРЕКЛАДИНА

1. Из виса хватом сверху на махе назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад

2. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу

3. Перемах в упор вне – оборот вперёд в стойку, большой оборот вперёд

4. Перемах в упор ноги вместе – оборот вперёд – выкрутв обратный хват «адлер»

5. Махом назад в обратном хвате, перехват вхват снизу в стойку, большой оборот вперёд

6. Махом назад поворот кругом в стойку вхват сверху, большой оборот назад

7. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот

8. В стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад

9. Махом вперёд, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)

10. Два больших оборота назад двойное сальто назад в группировке в соскок.

Этап высшего спортивного мастерства.
Техническая подготовка.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ сальто вперед с поворотом на 720° и 1080°; двойное сальто вперед согнувшись с разбега; тройное сальто назад; тройной твист; двойное сально прогнувшись с поворотом на 720° и 1080° сальто назад с поворотом 1080° и 1440° (тройной и четверной винт) длинные (в том числе «реверсные») связки, включающие в себя элементы групп трудности D, E и E-Супер.

КОНЬ модифицированные проходы по всем частям коня кругами ноги вместе и врозь с выходами в стойку, поворотами и опусканиями в круги; разнообразные крути с поворотами на 1080° и более на теле и ручках, между ручек и на одной ручке.

КОЛЬЦА маховые элементы: Гуцоги прогнувшись в различных соединениях; большие обороты с параллельной постановкой рук; большие обороты в висе сзади; Хонма прогнувшись; соскоки: двойное сально назад с поворотом на 720° и 1080°; тройное сальто назад в группировке и согнувшись после Гуцоги; сально назад с поворотом на 360° с последующим двойным сальто назад в группировке (винт—два задних); двойное сальто вперед с поворотом на 540° и 900°; тройное сальто вперед в группировке с поворотом на 180°; силовые элементы: подъемы силой из горизонтального виса сзади в «самолет»; подъемы силой из «самолета» в горизонтальный упор и крест вниз головой; «перевернутый самолет»; развороты из прямого креста в боковые азаряновские кресты; соединения из трех и более различных элементов высшей трудности типа «мах-статика-жим».

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК переворот вперед и 2,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180° перед приходом и на 360° в первом или первых двух сальто; переворот вперед и 1,5 сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Цукахара с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Цукахара прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Юрченко с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Юрченко прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Куэрво с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Куэрво прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°.

БРУСЬЯ двойные сальто вперед и назад согнувшись из упора в упор на руках; большим махом двойное сальто назад в группировке в упор; большим махом двойное сальто согнувшись в упор на руках и в вис; сальто вперед и назад над жердями с поворотом на 180° и 360° в упор ив упор на руках; подъем махом вперед и сальто назад над жердями в стойку на руках; подъем махом вперед и Диамидов с поворотом на 540° в стойку на одной жерди; оборот под жердями с прямыми руками с поворотом на 360°; Типпельт-салъто вперед в группировке в упор на руки; соскоки двойное сальто назад с поворотом на 360° (Цукахара), двойное сальто; 1-е с поворотом на 360°, 2-е в группировке (винт - заднее); двойное сальто вперед согнувшись с поворотом кругом; двойное сальто вперед в группировке с поворотом на 540°; тройное сальто назад и вперед в группировке.

ПЕРЕКЛАДИНА Ткачев с поворотом на 360° (Люкин) в соединениях; Ткачев +сальто вперед в группировке в вис; большим махом назад сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360°(Винклер); большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 540° Ковач согнувшись + Ковач в группировке с поворотом на 360°; Ковач прогнувшись; большим махом вперед двойное сальто назад в группировке перед перекладиной с поворотом кругом в вис; двойное сальто вперед в группировке в вис (Егер-двойное сальто); двойное сальто вперед через перекладину с поворотом на 360° в вис хватом снизу; большим махом назад сальто назад в группировке перед перекладиной в вис; большим махом вперед сальто вперед в группировке и согнувшись (КсяоРуизи — Маринич) с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад; дуга-сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад; после большого оборота вперед в висе сзади большим махом назад в обратном хвате поворот кругом плечом назад в высокий угол хватом сверху и большой оборот назад в висе сзади (разворот из русских оборотов в чешские 4); соединения из трех и более разнообразных перелетов группы трудности D и выше; соскоки: двойное сальто назад прогнувшись с поворотом 1080°; тройное сальто назад: 1-е с поворотом на 360° с прямым телом. 2-е и 3-е в группировке (винт — два задних); тройное сальто назад в группировке с поворотом на 360° и 720° (Цукахара — заднее); тройное сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом; комбинированные тройные (например, согнувшись — прогнувшись, прогнувшись — в группировке и т. п.).

Тактическая подготовка для всех этапов.

Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и д.р.)

Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

Подбор костюма гимнастки, прически, грима, предмета и пр..

Рациональное распределение сил по ходу соревнований в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья

Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Психологическая подготовка для всех этапов

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

— Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

— Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

— Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где

требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

— Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

— Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

— Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

— осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

— изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);

— изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

— осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

— преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

15. Клиническая картина умственной отсталости проявляется не только в общей психической неполноценности, но и в различных неврологических и соматических симптомах. Это является показателем недоразвития и неправильного развития не только головного мозга, но и всего организма. Чаще всего, такие люди обращают внимание на себя своим внешним видом: у них непропорциональное телосложение, череп то значительно уменьшен (микроцефалия), то увеличен (гидроцефалия), рот полуоткрыт, конечности короткие, движения неловкие, угловатые, часто недостаточно координированные. Нередко имеются дефекты слуха, зрения, речи, пороки развития внутренних органов.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков. Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы. Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка. Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков. Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот

недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы. Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка. Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

Возрастные особенности. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании. Такими данными являются данные о возрасте финалистов Паралимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, обязательно учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в плавании. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо большего времени. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта РФ по виду спорта«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Для реализации Программы в организации имеются материально-технические условия: спортивные залы здания спортивной школы (гимнастический, хореографический, тренажерный) и спортивные залы по адресам, прошедшим

лицензионную экспертизу на право осуществления тренировочной деятельности, имеющим санитарно-эпидемиологическое заключение и заключение пожарного контроля (надзора), на основании договоров безвозмездного пользования (аренды), в которых имеется необходимое оборудование и инвентарь. Везде имеются раздевалки, санитарные комнаты, душевые. В учреждении имеется лицензированный медицинский кабинет.

Организация обеспечивает:

- организацию систематического медицинского контроля обучающихся;
- обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в Таблицах №7, а также спортивной экипировкой, представленной в Таблице №8.

Таблица №7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий	Расчетная единица
1.	Батут	штук	1	на тренир. спорт.зал
2.	Бревно гимнастическое	штук	1	на тренир. спорт.зал
3.	Бревно гимнастическое напольное.	штук	1	на тренир. спорт.зал
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1	на тренир. спорт.зал
5.	Брусья гимнастические женские	штук	2	на тренир. спорт.зал
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	2	на тренир. спорт.зал
7.	Дорожка акробатическая	комплект	1	на тренир. спорт.зал
8.	Дорожка для разбега	комплект	1	на тренир. спорт.зал
9.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	2	на тренир. спорт.зал
10.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1	на тренир. спорт.зал
11.	Канат для лазания (диаметр 30мм)	штук	2	на тренир. спорт.зал
12.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1	на тренир. спорт.зал
13.	Конь гимнастический маховый	штук	1	на тренир. спорт.зал

14.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	2	на тренир. спорт.зал
15.	Лонжа ручная	штук	2	на тренир. спорт.зал
16.	Лонжа ручная, винтовая	штук	2	на тренир. спорт.зал
17.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2	на тренир. спорт.зал
18.	Магнезница	штук	6	на тренир. спорт.зал
19.	Магнезия (из расчета кг на человека)	кг	На обучающегося	Из расчета 0,2кг на человека
20.	Мат гимнастический	штук	50	на тренир. спорт.зал
21.	Мат поролоновый (200х300х40)	штук	2	на тренир. спорт.зал
22.	Мостик гимнастический	штук	6	на тренир. спорт.зал
23.	Музыкальный центр	штук	1	на тренир. спорт.зал
24.	Палка для остановки колец	штук	1	на тренир. спорт.зал
25.	Перекладина гимнастическая	штук	2	на тренир. спорт.зал
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1	на тренир. спорт.зал
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1	на тренир. спорт.зал
28.	Подставка для страховки	штук	2	на тренир. спорт.зал
29.	Поролон для страховочных ям (на 1м куб ямы)	кг	40	на тренир. спорт.зал
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1	на тренир. спорт.зал
31.	Скакалка гимнастическая	штук	6	на тренир. спорт.зал
32.	Скамейка гимнастическая	штук	6	на тренир. спорт.зал
33.	Стенка гимнастическая	штук	6	на тренир. спорт.зал

Таблица №8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТСС		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	На обуч.	1	2	2	1	4	1	4	1
2.	Мужской комплект соревновательной формы	штук	На обуч.	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для спортивного зала	пар	На обуч.	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обуч.	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	штук	На обуч.	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Накладки наладонные мужские	пар	На обуч.	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Накладки наладонные женские	пар	На обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Чешки гимнастические	пар	На обуч.	-	-	6	1	10	1	10	1

Кадровые условия реализации Программы.

17. Штат организации укомплектован педагогическими работниками для реализации программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки (хореография, акробатика, батут и др.)) с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», также привлечение концертмейстеров и иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться концертмейстеры, звукорежиссеры, хореографы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом Минтруда России от 24. 12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом Минтруда России от 28. 03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом Минтруда России от 21. 04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или единым квалификационным справочником должностных руководителей, специалистов и служащих раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

При необходимости работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку. Повышение квалификации осуществляется в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом.

Повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью: для лиц, осуществляющих спортивную подготовку и для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений организаций, методистов, концертмейстеров и иных педагогических работников - не реже чем один раз в три года.

Информационно-методические условия реализации Программы.

18. Научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят

высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современной спортивной гимнастике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 15.12.2025 г. № 1155);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Нормативные документы министерства спорта Российской федерации;
4. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков;
5. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Москва, 2022
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. 10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
11. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.
12. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
16. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2011.
17.
18.;
19. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию/авт.-сост. Н. А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2012., Н. А. Сладкова
20.

21. Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области http://sport.nso.ru/
2. Министерство спорта РФ - http://www.minsport.gov.ru.
3. Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями rsfid.ru
4. Российская Спортивная Энциклопедия - http://www.libsport.ru/
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - http://www.teoriya.ru/journals/.
6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - http://www.teoriya.ru/fkvot/.
7. Международный паралимпийский комитет - http://www.paralympic.org/.

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - http://lib.sportedu.ru/.
9. Энциклопедия по видам спорта - http://www.infosport.ru/sp/
10.Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке, http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
11. РУСАДА - www.rusada.ru

Приложение №1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«лиц с интеллектуальными нарушениями»
(дисциплина спортивная гимнастика**)**

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-24	24-28
		Наполняемость групп (человек) мин. – макс.					
		6		До года	Второй и третий годы	Четвертый и последующие годы	1	1
				5	4	3		
1.	Общая физическая подготовка	68-115		113-160		182	187
2.	Специальная физическая подготовк	45-70		78-182		312	412
3.	Техническая подготовка	75-132		156-186		268	300
4.	Тактическая подготовка	0-9		0-11		16	25
5.	Психологическая подготовка	14-42		50-44		42	80
6.	Теоретическая подготовка	7-22		26-36		37	50
7.	Участие в спортивных	-		10-10		25	56

	соревнованиях						
8.	Интегральная подготовка	2-23		27-29		54	38
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	23-55		60-70		104	100
Общее количество часов в год		234	416	520	728	1040	1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина спортивная гимнастика)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Оборудование и	≈14/20	ноябрь-	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

	спортивный инвентарь по виду спорта		май	спортивного инвентаря.
	Краткие сведения о строении и функциях детского организма	≈13/20	декабрь	Основные сведения о костно-мышечной системе, её строение и функции. Системы кровообращения и дыхания.
	Комплекс ГТО — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	≈13/20	январь	История возникновения комплекса ГТО. Структура современного комплекса ГТО. Ступени комплекса ГТО. Требования комплекса ГТО
	Компоненты здорового образа жизни.	≈13/20	февраль	Основные компоненты здорового образа жизни. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Вредные привычки, их влияние на организм человека
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. .
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	≈70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской**

	олимпийского движения			**идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈70/107	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Профилактика травматизма	≈60/106	декабрь-май	Понятие травматизма. Причины травматизма в спорте. Признаки «перетренированности». Принципы спортивной подготовки Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенство-вания спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных

	культуры в обществе. Состояние современного спорта			спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	. Физиологические основы физической культуры	≈200	октябрь	. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения

				восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

			аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ"

Подписан: БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ"
DN: C=RU, S=Орловская область, STREET="ул. Герцена, д. 15", L=город Орёл, T=Директор, O="БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ""", ОГРН=1035754000831, СНИЛС=07368839919, ИНН ЮЛ=5753032280, ИНН=572000041104, E=romaadonev@ya.ru, G=Вячеслав Александрович, SN=Новиков, CN="БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.11.11 13:13:53+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.0