

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 26»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято
на заседании тренерского
совета
№ 2 от «26» 09 2019 г.



**Программа
спортивной подготовки по виду спорта**

Художественная гимнастика

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного
приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 20 августа 2019 года № 675)*

Срок реализации Программы:
12 лет

Разработчики Программы:
Малахова Н.Е. - заместитель директора по УВР
Жирнов А.А. - инструктор-методист

Уфа, 2019 год

БАШКОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАҢЫ
ӨФӨ КАЛАҢЫ КАЛА ОКРУГЫ
ХАКИМИӘТЕНЕҢ ФИЗИК КУЛЬТУРА ҺӘМ СПОРТ
ИДАРАЛЫҒЫ

ӨФӨ КАЛАҢЫ КАЛА ОКРУГЫНЫҢ
«26-СЫ ОЛИМПИА РЕЗЕРВЫНДАҒЫ
СПОРТ МӘКТӘБЕ»
МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ УЧРЕЖДЕНИЕҢЫ

450112, Өфө калаһы, Октябрҙең 40 йыллығы урамы, 1/1
Тел.: (347)264-00-63, факс: 264-00-63
E-mail: l@dsha26.ru



ОКПО 12697222
ИНН/КПП0277051742/02701001

РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 26»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА

450112, г. Уфа, ул. 40 лет Октября, 1/1
Тел./факс: (347) 264-00-63, факс: 264-00-63
E-mail: l@dsha26.ru

П Р И К А З

01 октября 2019 года.

№ 71/1 У

О внесении изменений в программу спортивной подготовки

На основании решения тренерского совета № 2 от 26.09.2019 г., в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта

ПРИКАЗЫВАЮ:

П.1. Изложить в следующей редакции пункт 1.2. программы спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика:

Приложение N 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта
"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной)	5	8	8

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

Приложение N 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312	364

**Соотношение
видов подготовки в структуре тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки по виду спорта
"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

N п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	67 - 93	55 - 77	45 - 64	40 - 60
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	60 - 81	16 - 24	8 - 13	8 - 13
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)		16 - 23	17 - 24	17 - 26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 3	3 - 5	7 - 10	7 - 10
1.4.	Техническая подготовка (%)	6 - 9	20 - 25	13 - 17	8 - 11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3 - 5	12 - 17	12 - 19	12 - 17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4 - 6	4 - 6
4.	Медицинские, медико-	1 - 2	4 - 6	9 - 11	10 - 17

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
Для мужчин					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	78,5 - 100	55 - 78	45,5 - 58,5	43 - 55
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	70 - 89	16 - 24	8,5 - 11	8,5 - 11
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)		16 - 24	17 - 24	17 - 24
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 2	3 - 5	7	9
1.4.	Техническая подготовка (%)	7,5 - 9	20 - 25	13 - 16,5	8,5 - 11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4 - 6	12,5 - 17	12,5 - 17,5	12,5 - 17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4 - 6	4 - 6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	4 - 6	8,5 - 11	13 - 17

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола;

"мужчины" - лица мужского пола.

Требования
к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	6
Для мужчин						
Контрольные	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	1	2	2	3	4	6

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола;

"мужчины" - лица мужского пола.

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки

1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на уровне стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены; "2" - в наклоне кисти находятся на линии середины голени, спина округлена, ноги выпрямлены	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	-	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
3.	Упражнение "мост" из положения "лежа на спине"	балл	"5" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток до 25 см; "4" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 30 - 35 см; "3" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 40 - 45 см; "2" - ноги согнуты, руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 45 - 50 см	-

4.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	-	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
5.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	-	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см
6.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибанием в поясничном отделе туловища; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
7.	Стойка лицом к гимнастической стенке, нога впереди на рейке, руки вверх (выполнить с правой и левой ноги)	балл	"5" - нога на уровне плеча и выше, ноги выпрямлены, таз параллельно гимнастической стенке, туловище вертикально, плечи опущены; "4" - нога на уровне плеча и выше, ноги выпрямлены, таз слегка повернут в сторону опорной ноги, сутулая осанка, плечи приподняты; "3" - нога на уровне груди, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в	-

			сторону опорной ноги, плечи приподняты; "2" - нога на уровне живота, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в сторону опорной ноги, плечи приподняты	
8.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с; "2" - в течение 2 с (с балансировочными движениями руками)	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
9.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; "2" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
10.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и	-

			ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; "2" - все части тела согнуты, прыжки с перемещением	
11.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	-	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
12.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	-	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты
13.	Из виса на гимнастической стенке вис "углом"	балл	"5" - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; "4" - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; "3" - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; "2" - менее 5 с угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты	-
14.	И.П. - упор, лежа. Прыжком в упор присев и прыжком в И.П. за 5 с	балл	"5" - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног	-
15.	И.П. - лежа на животе. Положение "прогнувшись"	балл	"5" - 15 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "4" - 11 с, руки выпрямлены,	-

			равномерное отведение рук и ног; "3" - 8 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; "2" - 5 с, руки слегка разведены в стороны, прогибание и фиксация позы за счет отведения ног	
--	--	--	--	--

Сокращение, содержащееся в таблице:

"И.П." - исходное положение.

Приложение N 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"

НОРМАТИВЫ

Общей физической и специальной физической подготовки
Для зачисления и перевода в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	-	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедер 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедер 6 - 10 см; "2" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; "1" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене	-
3.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны;	

			"4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь	
4.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	-	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7 - 12 см
5.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	-	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
6.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	-	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
7.	И.П. - лежа на животе. Наклон назад, руки вверх за 10 с	балл	-	"5" - 9 раз, грудной отдел позвоночника и руки составляют одну линию и перпендикулярны полу, ноги вместе; "4" - 8 раз, грудной отдел позвоночника и руки составляют одну линию и

			перпендикулярны полу, ноги и руки слегка разведены; "3" - 7 раз, грудной отдел позвоночника параллелен полу, руки приподняты вверх от горизонтали, ноги и руки слегка разведены; "2" - 6 раз, грудной отдел позвоночника под 45° градусов к полу, руки приподняты вверх от горизонтали, ноги и руки слегка разведены; "1" - 5 раз, положение "прогнувшись" с разведенными и согнутыми ногами, руки кверху	
8.	И.П. - лежа на спине, ноги вперед. Разведение ног врозь, поднимая туловище, руки вперед за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз	-
9.	И.П. - упор, лежа. Прыжком упор присев и прыжком в И.П. за 10 с	балл	"5" - 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; "1" - 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног	-
10.	Лазание по канату с помощью ног без учета времени	балл	"5" - 5 метров; "4" - 4 метра; "3" - 3 метра; "2" - 2 метра; "1" - 1 метр	-
11.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 13 раз; "4" - 11 раз; "3" - 9 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением;	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением;

			"2" - 7 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением	"2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
12.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	-	"5" - в течение 5 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 3 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
13.	Боковое равновесие с захватом одноименной рукой. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с, туловище вертикально без наклона, носок ноги выше плеча, ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - сохранение равновесия 4 с, туловище слегка наклонено, носок ноги выше плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - сохранение равновесия 3 с, туловище слегка наклонено, носок на уровне плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты, таз слегка повернут в сторону захвата ноги; "2" - сохранение равновесия 2 с, туловище слегка наклонено, носок ниже уровня плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты, таз повернут в сторону захвата ноги; "1" - сохранение равновесия 2 с, туловище слегка наклонено, носок ниже уровня плеча, опорная нога согнута, плечи приподняты, таз повернут в сторону захвата ноги	-
14.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую	балл	-	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю

	руку и обратно			стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
15.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	-	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
16.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	"5" - фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия	-

			балансирующих движений; "4" - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансирующими движениями в тазобедренных суставах; "3" - фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансирующими движениями в суставах ног и туловища; "2" - кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия; "1" - кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела - прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты	
17.	И.П. - стойка на носках. 4 последовательных броска колец (высота выброса - 1,5 - 2 роста) с одним промежуточным вращением	балл	"5" - кольца одновременно выбрасываются на одинаковую высоту (один рост), меняя плоскости, ловятся и без потери темпа выбрасываются повторно, удерживается равновесие на носках; "4" - кольца одновременно выбрасываются на высоту, имеющую незначительные различия, ловятся без потери темпа, выбрасываются повторно, удерживая равновесие на носках со вспомогательными движениями туловищем; "3" - кольца поочередно выбрасываются на одинаковую высоту, ловятся и выбрасываются без потери темпа, но с дополнительным вращением одного кольца, удерживается равновесие за счет опускания на всю стопу; "2" - кольца поочередно	-

			выбрасываются на неодинаковую высоту, ловятся и выбрасываются с потерей темпа и дополнительными вращениями двух колец, удерживается равновесие за счет опускания на всю стопу; "1" - кольца поочередно выбрасываются на разную высоту, и поочередно ловятся с потерей темпа и равновесия, осуществляется перемещение	
18.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Приложение N 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Юниоры	Юниорки
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	-	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата
2.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 20	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без	-

	см		поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра спереди 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см спереди; "2" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см спереди, сзади - только касание бедром; "1" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см спереди, сзади - отсутствует касание бедром	
3.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь	
4.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 20 - 25 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами; "4" - "мост" выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 25 - 30 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами; "3" - "мост" выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах поясничного отдела позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 25 - 30 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 30 - 45 см, ноги слегка согнуты; "1" - расстояние от кистей рук до пяток более 45 см, ноги руки согнуты	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7 - 12 см
5.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз;	

			"2" - 11 раз; "1" - 10 раз	
6.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	-	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
7.	И.П. - лежа на животе, руки вверх, наклоны назад за 10 с	балл	"5" - 10 раз до положения "туловище и руки параллельны полу", руки выпрямлены, стопы вместе; "4" - 9 раз до положения "туловище и руки параллельны полу", небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - 8 раз, руки и грудной отдел позвоночника на 45° от горизонтали, темп выполнения постепенно снижается, носки слегка разведены; "2" - 7 раз, руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги и руки слегка разводятся; "1" - 6 раз, руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, темп выполнения постепенно снижается, но и руки слегка разведены, руки согнуты	-
8.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36 - 37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза	

9.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	-	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
10.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	-	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
11.	Равновесие на носке правой ноги, левая в сторону в течение 5 с. Тоже выполнить с другой	балл	"5" - носок свободной ноги выше плеча, туловище вертикально, сгибание и повороты туловища отсутствуют; "4" - носок свободной ноги выше плеча, туловище незначительно отклонено от вертикали или повернуто; "3" - носок свободной ноги на уровне плеча, а туловище незначительно отклонено от вертикали или повернуто; "2" - носок свободной ноги чуть ниже плеча, а туловище отклонено от вертикали и повернуто; "1" - свободная нога отведена на 90°, а туловище отклонено от вертикали и повернуто	-
12.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	-	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали;

				туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160° - 145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
13.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	-	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
14.	Прыжок с поворотом на 720°, руки вверх в круге диаметром 40 см	балл	"5" - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга "4" - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; "3" - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга; "2" - прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга; "1" - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки	-

			слегка согнуты, приземление за линию круга	
15.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	-	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине
16.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	-	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
17.	Прыжком стойка на руках и "курбет" в стойку	балл	"5" - выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогибания, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками;	-

			"4" - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточное прогибание приводит к постановке ног "под себя"; "3" - выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног "под себя"; "2" - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточное прогибание в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног "под себя"; "1" - выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогибание отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног "под себя" в присед	
18.	В стойке на носках "мельница булавами вперед за 10 с"	балл	"5" - 10 раз, вертикальное положение туловища на "высоких" носках, руки выпрямлены, без потери темпа; "4" - 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; "3" - 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами; "2" - 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; "1" - 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и	

			потеря равновесия	
19.	В стойке на носках в круге диаметром 1 м, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	"5" - 9 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 7 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга	-
20.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Приложение N 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Для женщин			
1.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;

			"2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь
2.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170° - 180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°
3.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 15 раз; "4" - 14 раз; "3" - 13 раз; "2" - 12 раз; "1" - 10 раз
4.	И.П. - лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до

			вертикали
5.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл	"5" - выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой > 180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "4" - выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой > 180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "3" - 13 - 14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; "2" - 11 - 12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены, носки слегка расслаблены; "1" - 11 - 12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены
6.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
7.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
8.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно

			отклонено от вертикали
9.	Переворот назад с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
10.	И.П. - вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	"5" - перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; "3" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; "2" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
11.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая на "пассе". Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками
12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для мужчин			
1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра спереди 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см спереди.

2.	И.П. - поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов	балл	"5" - сед, угол в ногах 180°, в наклоне спина прямая, ноги выпрямлены, руки в стороны; "4" - не выполнение одного из критериев на "5" баллов, угол в ногах не менее 160°; "3" - не выполнение двух критериев на "5" баллов, угол в ногах не менее 140°
3.	И.П. - сед на полу, ноги углом. Лазание по канату длиной 5 м без помощи ног	балл	"5" - преодоление 5 м каната за 8 с; "4" - преодоление 5 м каната за 10 с; "3" - преодоление 5 м каната за 12 с
4.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 1 мин 30 с	балл	"5" - без остановки; "4" - с двумя остановками не более 3 с; "3" - с тремя остановками не более 3 с
5.	"Рондат-фляк-бланж"	балл	"5" - выполнение акробатической связки без технических сбавок; "4" - выполнение элемента "бланж назад" без второго элемента связки, либо выполнение полной связки со средними техническими ошибками; "3" - выполнение акробатической связки с грубыми техническими ошибками
6.	Темповой переворот на две ноги, сальто вперед прогнувшись	балл	"5" - выполнение акробатической связки без технических сбавок; "4" - выполнение акробатической связки со средними техническими ошибками; "3" - выполнение неполной акробатической связки (два элемента из трех) без технических ошибок
7.	"Рондат-фляк-винт назад" (сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°)	балл	"5" - выполнение риска без технических сбавок по исполнению акробатического элемента, ловля прямой рукой; "4" - выполнение риска со средними техническими сбавками по исполнению акробатического элемента, ловля с касанием предплечья; "3" - выполнение риска с потерей в завершающей фазе броска
8.	И.П. - ноги вместе. С двух-трех шагов (нескольких) бросок палки с последующим выполнением сальто вперед в кувырок под броском	балл	"5" - выполнение акробатической связки под броском без технических сбавок; "4" - выполнение неполной акробатической акробатической связки под броском (только сальто вперед) без технических сбавок; "3" - выполнение неполной акробатической связки под броском (только сальто вперед) со средними техническими ошибками
9.	И.П. - стойка по шестой позиции не сходя с места. Жонглирование булавами одной рукой. Выполнение с	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков с отклонениями

	обеих рук		туловища от вертикали; "З" - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали, сделано более одного шага
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки у женщин:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки у мужчин:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,1 - ниже среднего;

меньше 3,1 - низкий уровень.

Приложение N 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Для женщин	
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3
Для мужчин	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3

Гибкость	2
----------	---

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола;

"мужчины" - лица мужского пола.

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Приложение N 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного о мероприятия
		Этап начальной подготовк и	Тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14	

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительн ые тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионально го образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

**ОБОРУДОВАНИЕ
И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	18
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	18
3.	Видеокамера	комплект	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11.	Кольца гимнастические	штук	18
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	18

22.	Палка гимнастическая	штук	18
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	18
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	18
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	18
32.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
33.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

П.2. Учитывать данный перечень инвентаря и оборудования при составлении тренировочного процесса тренерскому отделению «художественная гимнастика» МБУ СШОР № 26.

П.3. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор



В.М.Новцев