

**БАЗОВЫЕ
ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА**

I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (**Приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (**Приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика (**Приложение N 3**);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной предспортивной подготовки;

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика (**Приложение N 4**);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта художественная гимнастика (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта художественная гимнастика, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**Приложение N 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**Приложение N 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**Приложение N 7**)

III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- выполнение плана предспортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

5.2. На тренировочном этапе:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок.

5.3. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава спортсменов для достижения спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор юных спортсменок для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;
- в) просмотр и отбор спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта художественная гимнастика

9. Особенности осуществления предспортивной подготовки по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам вида спорта художественная гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- формировании групп предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

12. Для проведения занятий на этапах предспортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя), привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими предспортивную подготовку.

Кроме второго тренера, к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

13. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**Приложение N 8**).

14. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

15. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

16. С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

16. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовыми требованиями.

17. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

17.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

17.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

<1>Пункт 6 ЕКСД.

17.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

18. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие хореографического зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с **приказом** Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (**Приложение N 9**);

- обеспечение спортивной экипировкой (**Приложение N 10**);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- *обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; (* определяется организацией (по необходимости));

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду художественная гимнастика

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДСПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА**

Этапы предспортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12

Приложение N 2
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду художественная гимнастика

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Разделы предспортивной подготовки	Этапы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Общая физическая подготовка (%)	60-70	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	-	15-20
Техническая подготовка (%)	6,5-8	15-20
Тактическая подготовка (%)	-	3-5
Теоретическая, Подготовка (%)	3-5	7,5-10
Контрольные испытания (%)	3-5	9-13
Восстановительные мероприятия (%)	-	4-6

Приложение N 3
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду художественная гимнастика

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Виды соревнований (игр)	Этапы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Тренировочные	1	1
Контрольные	1	2
Основные		3
Всего соревнований за год	2	6

Приложение N 4
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду художественная гимнастика

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ
НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Приложение N 5
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду художественная гимнастика

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед на линии рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 4 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость, прыжка, толчок)

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

Приложение N 6
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду художественная гимнастика

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 30 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола бедра "3" - 6-10 см от пола бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, Руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-4 - фиксация положения И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 3- 10 см от рук до стоп "1" - 11-15 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат	Оцениваются амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки

	2 - И.П.	Выполнение за 10 секунд "5" - 8 раз "4" - 7 раз "3" - 6 раз "2" - 5 раз "1" - 4 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 18 раз за 10 секунд "4" - 17 раз "3" - 16 раз "2" - 15 раз "1" - 14 раз
Координационные способности статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на всей стопе То же упражнение с другой ноги	Выполняется на всей стопе с максимальной амплитудой "5" - 7 секунд "4" - 6 секунд "3" - 5 секунд "2" - 4 секунд "1" - 3 секунды
Координационные способности статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад: Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

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

Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Приложение N 7
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду художественная гимнастика

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до года	свыше года	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3 - 5	6	7-8	7-9	9-12	9-12
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450

Приложение N 8
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду художественная гимнастика

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	*определяется организацией (по мере необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	*определяется организацией (по мере необходимости)
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований *определяется организацией (по мере необходимости)
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение N 9
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду художественная гимнастика

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРЕДСПОРИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	Штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 x 2 м		
3	Игла для накачивания спортивных мячей	Штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1

Контрольно-измерительные и информационные средства

1	Видеокамера	штук	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

Приложение N 10
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду художественная гимнастика

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1	Кроссовки для зала	пар	*на занимающегося (входящего в состав команды, занимающихся по программе спортивной подготовки)	-	-	1*	1
2	Тапки для зал	пар	*на занимающегося (входящего в состав команды, занимающихся по программе спортивной подготовки)	-	-	1*	1
3	Полутапочки (получешки)	пар		2*	2	6*	1
4	Костюм спортивный тренировочный	шт.	*на занимающегося (входящего в состав команды, занимающихся по программе спортивной подготовки)	-	-	1*	2
5	Футболка майка-полурукавка)	шт.		1*	1	2*	1
6	Носки	пар		1*	1	2*	1
7	Шорты спортивные	шт.		1*	1	2*	1

Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях							
1	Купальник для выступлений	шт.	*на занимающегося (входящего в состав команды, занимающихся по программе спортивной подготовки	-	-	1*	1
2	Булава гимнастическая	пар		-	-	1*	2
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	шт.		-	-	2*	1
4	Мяч Для художественной гимнастики	шт.		1*	1	1*	1
5	Обруч гимнастический	шт.		1*	1	2*	1
6	Скакалка гимнастическая	шт.		1*	1	2*	1

*определяется организацией (по мере необходимости)