

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(ГБУ ДО СШ)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБУ ДО СШ

Протокол от 29.08.2025 № 10

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СШ

Д.А. Ванин

Приказ № 01-09 от 14.1

29 08 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: с 5 до 9 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Сайкенова Д.Д.
инструктор-методист ГБУ ДО СШ

г. Байконур 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	16
	Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	
2.1.	Формы аттестации и оценочные материалы	18
2.2.	Методическое обеспечение	19
2.3.	Календарный учебный график	22
2.4.	Условия реализации программы	22
2.5.	Литература	23
	Приложения	
1.	Итоговые контрольные нормативы	24

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Художественная гимнастика» ознакомительного уровня (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в

области физической культуры и спорта, утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ (Протокол № 4 от 26 мая 2021 г.).

Программа предназначена для реализации в рамках деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа»

(далее – ГБУ ДО СШ) в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

Актуальность программы:

Данная программа и методические рекомендации по художественной гимнастике подготовлены на основе нормативных документов Минобрразования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Программа раскрывает комплекс параметров и содержательное наполнение подготовки юных спортсменов. Методические рекомендации позволяют более эффективно организовать содержательную часть учебно-тренировочного процесса, предлагаемую настоящей программой.

Работа отделения «Художественная гимнастика» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; знакомство с элементами художественной гимнастики; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Занятия по художественной гимнастике развивают физические качества, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, социальную и нравственную компетенции учащихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Основным педагогическим эффектом при освоении данной программы является умение ребенка контролировать свое поведение. Путем целенаправленной физической работы в группе, под руководством инструктора, происходит развитие физических качеств ребенка, его социализация.

Отличительная особенность программы

Содержание программы на данной возрастной ступени ориентировано на психологические и физические новообразования развития ребенка и укрепление физического и психического здоровья. Реализация программы способствует созданию среды для направления избыточной энергии в безопасное русло. Учитывая, что дети в основном, любят демонстрировать свои способности, педагогическая целесообразность программы объясняется и развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям физической культурой посредством выступлений на соревнованиях и различных мероприятиях. При подготовке и разработке данной программы были использованы методические рекомендации зарубежного и отечественного опыта обучения по БИ и практические рекомендации тренировочного процесса ведущих мастеров мира, инновационные методы спортивной медицины, теория и методика физического воспитания, спортивной педагогики, возрастной физиологии, гигиены и психологии с учетом возрастных особенностей adeptов.

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках ГБУ ДО СШ. В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

Направленность:

Физкультурно-спортивная (ознакомительный уровень).

Срок реализации программы:

2 года

Возраст обучающихся:

Возраст детей, занимающихся по данной Программе, 5-9 лет, не имеющих умений и навыков в художественной гимнастике.

Условия формирования групп:

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которые реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Перевод на следующий год обучения (базовый уровень) производится по итогам контрольных нормативов.

Наполняемость групп:

Наполняемость учебной группы составляет от 12 до 25 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Объем программы

Для обучающихся 5-7 лет – 74 часа в год; для обучающихся 8-9 лет – 111 часов в год.

Режим занятий

Ознакомительный уровень включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность предлагаемого для основания содержания программы.

Возраст для зачисления в группу: с 5 до 9 лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

- обучающиеся 5-7 лет: допустимо не более 2-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 2 часа;
- обучающиеся 8-9 лет: допустимо не более 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 3 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель

Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

Обучающие:

- Познакомить с историей появления и развития художественной гимнастики;

- научить терминологии и правилам проведения соревнований;
- формировать знания, умения и базовые навыки;
- обучить технической и тактической подготовки в данном виде спорта.

Развивающие:

- Развитие физических данных и функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;
- развивать и стимулировать умственные способности за счёт сложной координации движений;
- развивать волевые качества.

Воспитательные:

- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать дух честного соперничества; настойчивость, отважность, стремление к победе;
- воспитание активной жизненной позиции;
- воспитание коммуникативной культуры.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебный план – важнейшая часть образовательной программы, предъявляющая распределение содержания программы по разделам и темам с указанием количества учебных часов, в том числе на формы аттестации (контроля).

1.3.1. Учебный план

1 год обучения (5-7 лет – 74 часа)

2 год обучение (8-9 лет-111 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы контроля
		всего		теоретич еских		практич еских		
		5-7 лет	8-9 лет	5-7 лет	8-9 лет	5-7 лет	8-9 лет	
1. Теоретические основы								
1.1.	Вводное занятие	2	2	1	1	1	1	Фронтальный
1.2.	История возникновения худ. гимнастики	4	4	4	4			Фронтальный
1.3.	Основы гигиены и питания	2	2	2	2			Фронтальный
Всего часов		8	8	7	7	1	1	

2. Специальная физическая подготовка								
2.1.	Формальная техника начального уровня	14	28	10	6	4	22	Индивидуальный
2.2.	Технико-тактическая подготовкам	13	28	3	6	10	22	Индивидуальный
2.3.	Общеразвивающие упражнения	19	24	1	4	18	20	Индивидуальный
Всего часов		46	80	14	16	32	64	
3. Общая физическая подготовка								
3.1.	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	17	20	2	2	15	18	Комбинированный
4. Контрольные испытания		1	1	1	1			Индивидуальный
5. Спортивные соревнования		1	1			1	1	Индивидуальный
6. Итоговое занятие		1	1			1	1	Комбинированный
Всего часов		74	111	24	26	50	85	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Теоретические основы

1.1. Вводное занятие

Инструкция по правилам безопасности, техника безопасности и правилам поведения на занятиях художественной гимнастики.

1.2. История возникновения художественной гимнастики

История возникновения и развитие художественной гимнастики в России.

Основатели художественной гимнастики.

Выдающиеся гимнастки мира.

Принципы оценки действий на соревнованиях.

Правила судейства.

Терминология в художественной гимнастике.

1.3. Основы гигиены и питания

Питание в период тренировок, сборов, соревнований.

Режим (отдыха, бодрствования, сна).

Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.

Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.

Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.

Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Формальная техника начального уровня

Теория: Правильная техника выполнения элементов, работа с предметами.

Практика:

Это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

- различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами);
- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Упражнения для развития координации движений:

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него);
- выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы;

- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

2.2. Техничко-тактическая подготовка

Теория: формирование знаний, умения и навыков, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Практика: в технико-тактической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1) *Беспредметная подготовка (упражнения без предмета)* - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	На двух, одной, поочередно
	целостно	Всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	По направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	По амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	По направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	По способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене

Повороты	По способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	По позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэантурнан, жэтэантурнан в кольцо, жэтэантурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	По направлению	вперед, назад, в сторону
	По положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	По направлению	вперед, назад
	По положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

Колеса	По направлению	С разведение ног в шпагат
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедра, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
Положения лежа	На спине, животе, боку,	
движения	повороты, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
Спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	

2) *Предметная подготовка* - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	Об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	Перед собой, над собой
Перекаты	По полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	На руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	На полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела

Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
---------------------------	------------	-------------------------------------

2.3 Общеразвивающие упражнения

Формальная техника начального уровня

Теория: Правила и техника выполнения упражнений, элементов и игровые упражнения.

Практика:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу
- бег с ускорениями
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке

Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками

- «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах
- «Резвые мышата» – ползание на коленях
- «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ. Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;

- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно-характерный;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио- респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста детей и наличия материальной базы.

Входная диагностика.

Начало обучения по программе ОФП начинается с теста, в который входят следующие упражнения комплекса № 1.

- отжимания - максимальное количество раз за 30 секунд;
- приседания - максимальное количество раз за 30 секунд;
- пресс - максимальное количество раз за 30 секунд;
- подъем груди из положения лежа на животе - максимальное количество раз за 30 секунд 5.
- подтягивания – максимальное количество раз без учета времени.

Используя результаты данного теста, мы имеем возможность составить общую картину состояния ОФП детей, и, следовательно, вводить в программу занятий

необходимое количество упражнений на развитие слабых сторон общей физической подготовки.

В дальнейшем данное тестирование позволяет корректировать необходимые качества и умения детей, а также позволяет контролировать развитие ОФП в период обучения ребенка.

Главная задача ознакомительного уровня – правильная техника выполнения предложенного комплекса упражнений.

4. Контрольные и итоговые занятия.

Промежуточная диагностика по разделам программы. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Подведение итогов года.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты – это ожидаемые и измеряемые достижения обучающихся, представляющие собой систему обобщенных знаний, способностей, умений, навыков, компетенций, описанных через совокупность «ориентиров» и «установок».

После освоения программы обучающийся должен знать и уметь:

- историю и возникновения художественной гимнастики;
- правило поведения в спортзале;
- технику безопасности в спортзале;
- спортивную терминологию;
- квалификационную программу;

Теория	Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Контрольные нормативы
-технику безопасности на занятиях художественной гимнастикой; -историю развития художественной гимнастики в России; - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. -гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.	-освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости); -укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	-исполнять акробатические гимнастические упражнения с предметами и без предмета	Положительная динамика развития физических качеств

Программа предусматривает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные:

- владеют технико-тактическими двигательными действиями;
- владеют способами контроля и оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- правила поведения, технику безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- способы закаливания организма;
- применять приемы страховки и оказывать первую помощь при травмах;
- владеть основами техники выполнения элементов;
- владеть правилами и тактикой подвижных игр;
- определять для себя культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Метапредметные:

- применяют освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные);
- умеют формулировать цели, планировать и осуществлять учебную, физкультурную и спортивную деятельность (регулятивные);
- используют и выбирают информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) для решения коммуникативных задач из различных источников информации, включая энциклопедии, интернет-ресурсы и другие базы данных (познавательные);
- умеют самостоятельно оценивать и принимать решения, определять стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей (регулятивные);
- владеют языковыми средствами (умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения (коммуникативные);

Личностные:

- соблюдать правила здорового образа жизни;
- проявлять морально-волевые качества: ответственность, организованность, собранность, выдержку; уверенность в своих силах;
- демонстрировать общительность, тактичность, отзывчивость, вежливость; инициативность.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма контроля и подведения итогов

Предварительный контроль

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

Текущий контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в течение года обучения.

Промежуточный контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в конце каждого полугодия первого года обучения (ознакомительного уровня).

Итоговый контроль

Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе. (*Приложение 1*)

Формы предъявления результатов

Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, города).

Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/наблюдение	Сентябрь
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	В течение года обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль	Индивидуальная/наблюдение	Май

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится в май – по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (*Приложение 1*).

2.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические

Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение).

Практические

Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность).

Методы обучения двигательным действиям.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Расчленено-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением их в единое целое. При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Такие упражнения обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Методы воспитания физических качеств:

- *равномерный метод*, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- *повторный метод*, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх;

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом.

Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество учащихся и сделать занятия более эмоциональными. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения.

На протяжении последующих этапов подготовки, занимающиеся совершенствуют технические, технико-тактические навыки, повышают физические показатели и каждый год сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения занятий

Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).

Демонстрация (необходима для показа элементов, использующихся в художественной гимнастике).

Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей).

Формы организации деятельности учащимися на занятиях

Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;

Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов, а также при подготовке к соревнованиям;

Фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов и их обсуждении.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы—формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия;

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов.

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень Программы, срок реализации	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Ознакомительный уровень 1 год	1 сентября	31 мая	37	74 дня (5-7 лет)	74 ч. (5-7 лет)	2 раза в неделю по 1 ч. (5-7 лет)
				55-56 дней (8-9 лет)	111 ч. (8-9 лет)	3 раза в неделю по 2 ч. (8-9 лет)

2.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковровое покрытие в зал	штук	1
2.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на каждого обучающегося
3.	Обруч гимнастический	штук	
4.	Скакалка гимнастическая	штук	
5.	Игла для накачивания гимнастических мячей	штук	3
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Скамейка гимнастическая	штук	5
8.	Стенка гимнастическая	штук	18
9.	Магнитофон	штук	1

Кадровое обеспечение

Для реализации Программы необходим тренер-преподаватель, владеющий техникой кикбоксинг, умеющий объяснить принципы и правила ведения спортивного поединка.

Требования к квалификации «Тренер-преподаватель».

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.6. ЛИТЕРАТУРА

- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: "ФиС", 1980. – 255с.
- Методика физического воспитания школьников/Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др.; Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1998
- Дарман П. Выживание в экстремальных ситуациях. – М.: Формула – Пресс, 1999. – 320 с.
- О.Н. Московченко «Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом» Красноярск 2015
- Е.Н.Викторук, О.С.Ардюкова, Л.В.Довыденко «Философия образования и науки. Кейс – метод в этическом образовании» Учебное пособие. Красноярск 2014
- Барташ В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства.
- Богданова Д.Д. Занимательная психология спорта. Уч. Пособие, 2001г.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам в восстановлении. - М.:ФиС
- Сборник нормативных актов и документов для детско-юношеских спортивных школ / Составители: И.П.Донцов, В.С.Корсунська, В.С.Степаненко/ ЦШВСМ ФСО - К.
- Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине: ФиС
- Медицинский справочник тренера. / Сост. В.А.Геселевич. Изд. Второй, доп. и перераб. - М.: ФиС
- ГНИИФКиС
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта.

-Степанова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка
1996

-Теоретическая подготовка юных спортсменов. / Под ред. Ю.Ф.Буйлина,
Ю.Ф. Курамшина: Пособие для тренеров ДЮСШ - М.: ФиС

-В.И.Лях. Физическая культура М. «Просвещение» 2015

-М.И.Бордуков. Функциональная производительность организма при двигательной
деятельности и методы ее оценки. Красноярск 2014.- 151с.

(Приложение № 1)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на базовый уровень по виду спорта «художественная гимнастика»

Развитие физических качеств	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«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
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 При выполнении движения колени вместе.
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх в замок. 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 6 секунд. «4» - 4 секунды. «3» - 2 секунды. Выполнять с обеих ног.
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног.	Оценивается по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

«5»- 1 балл, «4»- 0,8 баллов, «3»- 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов=100 %

(Приложение № 2)

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальны размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
4	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл

**Календарно-тематическое планирование программы «Художественной гимнастике» ознакомительного уровня на _____ учебный год
(1 год обучения, 74 часа)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1. Теоретические основы								
2.			Теоретические основы	Вводное занятие Инструктаж по охране труда	1	1		Комбинированный
3.				Дисциплина и строевые упражнения Знакомство с правилами гигиены, дисциплины в спортивном зале. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1		1	Комбинированный
4.				Гимнастика - это? История развития художественной гимнастики, особенности и отличия от других видов спорта.	2	2		Комбинированный
5.				Здоровье Строение тела. Занятия спортом и здоровье. Взаимосвязь. Правильная Осанка.	2	2		Комбинированный
6.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований	1	1		Индивидуальный
7.				Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	1	1		Комбинированный
Всего часов					8	7	1	
2. Специальная физическая подготовка								
8.			Формальная техника начального уровня	Развитие гибкости плечевого пояса и ног. Развитие гибкости позвоночного столба: упражнения кошечка рыбка улитка лодочка и т.д., наклоны, повороты корпуса. Разучивание кувырков вперед, назад, перекатов, упражнение «колесо»	3	2	1	Индивидуальный
9.				Развитие гибкости Наклоны вперед, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с	3	2	1	Индивидуальный

				опорой, ноги вместе и ноги врозь). Упражнения «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка».				
10.				Развитие гибкости, развитие выворотности. ОРУ. Упражнения на осанку, укрепление систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной	3	2	1	Индивидуальный
11.				Развитие способности удержания равновесия на двух ногах, на одной. Развитие силы икроножных мышц. Разучивание равновесия «пассе» и поворота.	3	2	1	Индивидуальный
12.				Поворот Техника выполнения поворотов	2	2		Индивидуальный
13.			Технико- тактическая подготовка	ОРУ. Развитие выносливости - бег в обход зала 10 кругов. Повторение равновесия и поворота «пассе», изучение равновесия «ласточка», равновесие нога вперед. Развитие гибкости, силы мышц (упражнения раливе, приседания, поднимание ног на гимнастической стенке	5	1	4	Индивидуальный
14.				Кувьрки, перекааты, колесо. Техника выполнения кувьрков вперед, назад, перекаатов, упражнение «колесо».	4	1	3	Индивидуальный
15.				Упражнения у опоры; под музыку; с дополнительным оборудованием и без. Изучение основных позиций ног и рук.	4	1	3	Индивидуальный
16.			Общеразвивающие упражнения	Подвижные Игры Правила проведения подвижных игр	5	1	4	Индивидуальный
17.				Разучивание равновесий с опорой на разные части тела.	5		5	Индивидуальный
18.				Качества Важность развития гибкости и координации для художественной гимнастики	5		5	Индивидуальный
19.				Равновесие Техника выполнения равновесий.	4		4	Индивидуальный
Всего часов					46	14	32	
20.			Общая физическая	Развитие скоростных и координационных	5	1	4	Индивидуальный

			подготовка	способностей				
21.				Развитие гибкости	4		4	Индивидуальный
22.				Развитие силы	4	1	3	Индивидуальный
23.				Развитие выносливости	4		4	Индивидуальный
Всего часов					17	2	15	
24.			Контрольные испытания	Промежуточная техническая аттестация	1	1		Комбинированный
25.			Спортивные соревнования	Соревнования	1		1	Индивидуальный
26.			Итоговое занятие	Подведение итогов	1		1	Комбинированный
		Всего часов:			74	24	50	

**Календарно-тематическое планирование программы «Художественная гимнастика» ознакомительного уровня на _____ учебный год
(2 год обучения, 108 часов)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1. Теоретические основы								
1.			Теоретические основы	Вводное занятие Инструктаж по охране труда	1	1		Комбинированный
2.				Дисциплина и строевые упражнения Знакомство с правилами гигиены, дисциплины в спортивном зале. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1		1	Комбинированный
3.				Гимнастика - это? История развития художественной гимнастики, особенности и отличия от других видов спорта.	2	2		Комбинированный
4.				Здоровье Строение тела. Занятия спортом и здоровье. Взаимосвязь. Правильная Осанка.	2	2		Комбинированный
5.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований	1	1		Индивидуальный
6.				Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	1	1		Комбинированный
Всего часов					8	7	1	
2. Специальная физическая подготовка								
7.			Формальная техника начального уровня	Развитие гибкости плечевого пояса и ног. Развитие гибкости позвоночного столба: упражнения кошечка рыбка улитка лодочка и т.д., наклоны, повороты корпуса. Разучивание кувырков вперед, назад, перекатов, упражнение «колесо»	6	2	5	Индивидуальный
8.				Развитие гибкости Наклоны вперед, в стороны (вправо, влево) с	6	1	5	Индивидуальный

				максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой, ноги вместе и ноги врозь). Упражнения «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка».				
9.				Развитие гибкости, развитие выворотности. ОРУ. Упражнения на осанку, укрепление систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной	6	1	4	Индивидуальный
10.				Развитие способности удержания равновесия на двух ногах, на одной. Развитие силы икроножных мышц. Разучивание равновесия «пассе» и поворота.	5	1	4	Индивидуальный
11.				Поворот Техника выполнения поворотов	5	1	4	Индивидуальный
12.			Технико-тактическая подготовка	ОРУ. Развитие выносливости - бег в обход зала 10 кругов. Повторение равновесия и поворота «пассе», изучение равновесия «ласточка», равновесие нога вперед. Развитие гибкости, силы мышц (упражнения раливе, приседания, поднимание ног на гимнастической стенке	10	2	8	Индивидуальный
13.				Кувырки, перекааты, колесо. Техника выполнения кувырков вперед, назад, перекаатов, упражнение «колесо».	9	2	7	Индивидуальный
14.				Упражнения у опоры; под музыку; с дополнительным оборудованием и без. Изучение основных позиций ног и рук.	9	2	7	Индивидуальный
15.			Общеразвивающие упражнения	Подвижные Игры Правила проведения подвижных игр	6	1	5	Индивидуальный
16.				Разучивание равновесий с опорой на разные части тела.	6	1	5	Индивидуальный
17.				Качества Важность развития гибкости и координации для художественной гимнастики	6	1	5	Индивидуальный
18.				Равновесие Техника выполнения равновесий.	6	1	5	Индивидуальный
Всего часов					80	16	64	

3. Общая физическая подготовка								
19.			Общая физическая подготовка	Развитие скоростных и координационных способностей	5	1	4	Индивидуальный
20.				Развитие гибкости	5	1	4	Индивидуальный
21.				Развитие силы	5		5	Индивидуальный
23.				Развитие выносливости	5		5	Индивидуальный
24.Всего часов					20	2	18	
25.			Контрольные испытания	Промежуточная техническая аттестация	1	1		Комбинированный
26.			Спортивные соревнования	Соревнования	1		1	Индивидуальный
27.			Итоговое занятие	Подведение итогов	1		1	Комбинированный
Всего часов:					111	26	85	