

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СШ»
от «02» сентября 2026 г.
Протокол № 03



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
Жданов Ю.В.
Приказ от 02.09.2026 №407-03

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по виду спорта
«Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Стартовый уровень

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Бубенова Екатерина Алексеевна, тренер-преподаватель

Васильева Владлена Николаевна, тренер-преподаватель

Гаденина Наталья Петровна, тренер-преподаватель

Меснянкина Полина Владимировна, тренер-преподаватель

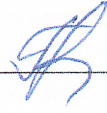
Чумова Екатерина Евгеньевна, тренер-преподаватель

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н. _____

ФИО

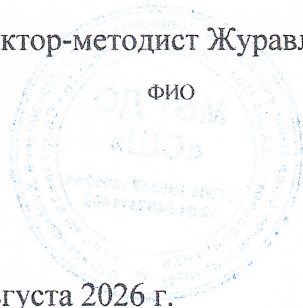
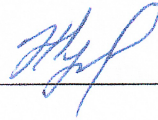
подпись



Инструктор-методист Журавлёва В.В. _____

ФИО

подпись



«28» августа 2026 г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, гибкость). ОФП укрепляет здоровье, увеличивает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям, повышает иммунитет. ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, подготавливает базу для выполнения специальной физической подготовки в конкретном виде спорта.

Художественная гимнастика – это сложно-координационный спорт, он заключается в развитии координационных способностей. **Гимнастика** представляет исполнение разнообразных хореографических и полу акробатических элементов на ковре под музыку для **художественной гимнастики**.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики»: **физкультурно-спортивная**.

Актуальность программы заключается в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно важна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Данная программа предназначена привлечь детей к систематическим занятиям в различных спортивных секциях и объединениях дополнительного образования для повышения уровня физической подготовленности.

Отличительной особенностью данной программы является индивидуальный подбор изучаемых элементов для каждого ребёнка, что является успешной составляющей воспитательного процесса и процесса успешной самореализации ребенка.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься спортом. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного её обучающегося. В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных

возможностей поливозрастной общности, состоящей из обучающихся и педагогов дополнительного образования.

Программа разработана с учетом возрастных, психологических, гендерных особенностей обучающихся.

В реализации данной программы участвуют дети дошкольного возраста

4-6 лет желающие заниматься общей физической подготовкой с элементами художественной гимнастики и не имеющие медицинских противопоказаний. Состав группы постоянный. В группу принимаются дети без предварительной подготовки и наличия способностей. Максимальное количество обучающихся – 20 человек.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с переездом за пределы города;
- по состоянию здоровья;
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

Адресат программы. Содержание Программы рассчитано для обучающихся в возрасте 6 лет и старше, проявляющих интерес к занятию волейболом, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Краткая характеристика дошкольного возраста.

Дошкольный возраст — этап психического развития ребёнка, который охватывает период с 4 до 6 лет. Это критически важный период для формирования личности, развития высших психических функций и подготовки к школьному обучению. Ребёнок психологически выходит за рамки семьи, впервые психологически «освобождается» от взрослого. Интересы ребёнка перемещаются от мира предметов к миру взрослых людей. Взрослый начинает выступать не только как конкретное лицо, но и как образ — носитель общественных функций (например, «папа», «доктор», «воспитатель»). Расширяется круг общения: помимо семьи, важную роль начинают играть сверстники и педагоги дошкольных учреждений. Ведущая деятельность — сюжетно-ролевая игра. В игре ребёнок воспроизводит систему общественно-трудовых отношений взрослых, «примеряет» на себя взрослые роли, проживает ситуации, которые в силу ограниченных возможностей не может реализовать в реальности. Игра способствует развитию мотивационно-потребностной сферы, произвольности поведения, коммуникативных навыков, воображения, мышления. Основной вид мышления — наглядно-образное. Ребёнок начинает оперировать не только реальными предметами, но и их образами и представлениями. К концу периода формируются предпосылки словесно-логического мышления. Постепенно внимание и память приобретают произвольный характер: если в начале периода ребёнок запоминает только то, что вызвало

его непосредственный интерес, то к 6–7 годам он становится способен ставить перед собой цель запомнить или сосредоточиться на определённой задаче. Словарный запас увеличивается с нескольких сотен до 3–4 тысяч слов. Усложняются грамматические конструкции, развивается связная речь. Формируется соподчинение мотивов — ребёнок учится сдерживать сиюминутные желания ради более значимых целей или социальных норм. Развивается самосознание и первичная самооценка, которая в начале периода часто бывает завышенной, но к концу становится более адекватной и дифференцированной. Наблюдается стабильный рост и изменение пропорций тела. Происходит интенсивное развитие опорно-двигательной системы, совершенствуется координация движений и мелкая моторика. В возрасте 5–6 лет часто наблюдается «полуростовой скачок» — ускорение роста конечностей. Таким образом, дошкольный возраст — период активного развития, в котором закладываются основы личности, формируются ключевые психические функции и навыки, необходимые для дальнейшей адаптации в обществе.

Объем и срок освоения программы

Количество часов в год – 252;

Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения: очная.

Язык обучения - русский

Уровни программы – стартовый

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся по группам. Обучающиеся сформированы в одну разновозрастную группу, являющиеся постоянным составом в секции на протяжении обучения.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья обучающегося. Состав группы учащихся – минимум 10 человек, максимум 20 человек.

Формы проведения занятий: включают в себя теоретическую и практическую часть.

Режим занятий: Годовой учебный план рассчитан на 42 недели в условиях спортивной школы.

Количество часов в неделю – 6 часов;

Периодичность в неделю – 3 раза;

Продолжительность занятия – 2 часа;

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом и календарным учебным графиком.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами художественной гимнастики.

В процессе обучения решаются определенные **задачи:**

Задачи программы:

Предметные (образовательные, обучающие):

- обучить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить юных гимнасток основам художественной гимнастики;

Метапредметные (развивающие):

- развить эстетических качеств;
- развить физических качеств, необходимых для занятий художественной гимнастикой (ловкость, сила, выносливость, гибкость);
- развить функциональных возможностей организма;

Личностные (воспитательные):

- воспитать нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- воспитать добросовестного отношения к труду и к общественной собственности, коллективизма, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;
- воспитать навыков самостоятельной работы;

Здоровьесберегающие:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;
- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- сформировать потребность в поддержании здорового образа жизни;
- сформировать представление о приемах самостоятельного закаливания организма;

1.3. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения программы «ОФП с элементами художественной гимнастики» является формирование следующих навыков:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- воспитание добросовестного отношения к труду и к общественной собственности, коллективизма, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;
- воспитание навыков самостоятельной работы;

Метапредметными результатами изучения курса «ОФП с элементами художественной гимнастики» является формирование следующих универсальных учебных действий:

- развитие эстетических качеств;

- развитие физических качеств, необходимых для занятий художественной гимнастикой (ловкость, сила, выносливость, гибкость);
- развитие функциональных возможностей организма;

Предметными результатами освоения курса «ОФП с элементами художественной гимнастики» является формирование следующих умений:

- обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучение юных гимнасток основам художественной гимнастики;

1.4. Содержание программы

Программа является нормативным документом, содержащим информацию о дополнительном образовании, предлагаемом детям в возрасте от 4 до 6 лет; имеющим конкретизированные образовательные цель и задачи, фиксируемые, диагностируемые и оцениваемые образовательные результаты.

Данная программа предусматривает круглогодичное планирование системы занятий с обучающимися. Учебный план предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания обучающихся на конкретных отрезках времени. Календарный учебный план распределения учебных часов для обучающихся, разработан с учетом требований постепенного увеличения диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

Учебный план распределения учебных часов на 42 недели (6 часов в неделю)

Таблица № 1

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		Устный контроль
2	Общая физическая подготовка	75		75	Контрольные нормативы, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	60		60	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	55		55	Контрольные нормативы, соревнования
5	Спортивные и подвижные игры	25		25	
6	Соревнования	15		15	Соревнования
7	Промежуточная и итоговая аттестация	10		10	Промежуточное и итоговое тестирование

8	Всего часов	252	12	240	
---	-------------	-----	----	-----	--

Содержание разделов и тем

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

История развития художественной гимнастики. История художественной гимнастики: истоки, основатели. Основные направления и пути развития художественной гимнастики в России и за рубежом. Особенности современной художественной гимнастики. Международная Федерация художественной гимнастики. Тенденции развития мировой художественной гимнастики. Достижения российских гимнасток на мировой арене.

Правила соревнований по художественной гимнастике. Дисциплины и программа соревнований. Инвентарь и оборудование. Экипировка гимнасток. Допуск спортсменов к соревнованиям.

Закаливание организма. Виды, правила закаливания.

Личная гигиена. Понятие о гигиене. Понятие о режиме, его значение в жизни человека. Суточный двигательный режим, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, спортивная тренировка. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Развитие быстроты движений.

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Развитие скоростных способностей:

- старты из различных исходных положений;

- бег с ускорением до 60 метров;
- бег с изменением темпа и ритма шагов;
- бег с ускорением и изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;
- бег на месте, высоко поднимая бедра;
- старты из различных исходных положений;
- бег с ускорением, с максимальной скоростью 40 – 60 метров;
- эстафеты;
- подвижные игры.

Развитие силы. При отборе упражнений для обучающихся уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке.

Развитие силовых способностей:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседание на двух ногах;
- лазанье на гимнастической стенке;
- поднимание ног, лёжа на спине;
- из виса прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые или согнутые ноги до горизонтального положения;
- запрыгивание на возвышение (гимнастическая скамейка, конь, козел);
- прыжки на скакалке;
- упражнения в паре, броски набивного лица;

Развитие выносливости. Выносливость (человека) — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.

Главная задача по развитию выносливости у детей младшего школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

- бег на длинные дистанции;
- упор лежа на предплечьях (планка);
- прыжки на скакалке;
- передвижение по перекладине;
- Метание теннисных мячей после челночного бега;
- прохождение полосы препятствий;

Развитие гибкости. Гибкость - морфофункциональное свойство опорно - двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Различают активную и пассивную гибкость. Под активной, гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением.

- поперечный и продольный шпагаты;
- «корзинка» ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, руками беремся за лодыжки и фиксируем на 30 секунд прогнутую спину;
- «бабочка» ноги согнуты, наклон вперед, руки вытянуты;
- выкручивания в плечевых суставах;
- наклоны вправо\влево;
- «складочка» садимся на пол и с усилием дотягиваемся до стоп, ложась грудью на бедра;

Развитие ловкости. В развитии ловкости можно выделить 3 этапа: на первом координация и точность выполнения движений совершенствуются без заметного повышения скорости; на втором они доводятся до высокой степени совершенства при действиях в максимально быстром темпе; на третьем используются не в стандартных, а в изменяющихся условиях.

- прыжки на месте с поворотами на 90, 180, 360 градусов;
- подброс и ловля теннисного мяча;
- крутить скакалку «восьмеркой»;
- в ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх, вниз, назад;
- ходьба по скамейке;

Техническая подготовка

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.
2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой,

обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно 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.

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствование творческих способностей - поиск соответствующих музыке движений.

5. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Спортивные и подвижные игры

Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата» «Котик идет»;

Обучающие игры - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»;

Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»; *Эстафетные игры* - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

Футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Соревнования

Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Промежуточная и итоговая аттестация

Выполнение контрольных упражнений по теоретической, общей и специальной физической подготовке (Приложение 3,4).

1.5. Система контроля

Формы аттестации и контроля

Для оценки результативности программы применяется промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством заданий (педагогическое наблюдение). Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных учащимся за период реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке в процессе и после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протоколы сдачи аттестации;
- результаты промежуточной и итоговой аттестации.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- обработанные протоколы результатов итоговой аттестации;
- итоговый отчет тренера – преподавателя.

Оценочные материалы

Представленные тесты и диагностические методики позволяют: оценить динамику физического и моторного развития, а также становление координационных механизмов. Программа обследования младших школьников состоит из раздела, характеризующего:

- развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, гибкости, ловкости.

Контроль физической и специальной подготовки представлен в приложении 3. Контроль теоретической части программы представлен в Приложении 4.

II. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

- **Цель:** поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.
- **Задачи воспитания:**
 - - воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;
 - - формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;

- - развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;
- - организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека; - воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине;

Планируемые результаты обучающихся:

- - формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;
- - формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;
- - формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;
- - повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора.

Формы воспитательной работы:

- Организация и проведение бесед, встреч со знаменитыми спортсменами, показательные выступления, мастер-классы, конкурсы, анкетирование по вопросам ЗОЖ;

Календарный план воспитательной работы

№п\п	Название мероприятия, события, форма его проведения	Направление воспитательной работы	Цель	Краткое содержание	Сроки	Ответственный исполнитель
1	История развития художественной гимнастики .	Общеинтеллектуальное направление	Создать условия для развития и совершенствования интеллектуальных возможностей, обучающихся средствами воспитательной работы.	Проведение викторин, беседа, раздача брошюр.	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-методист
2	«Зимние забавы»	Физкультурно-спортивное	Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.	Подвижные игры на улице	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-

						методист
3	Эстафета	Физкультурно-спортивное	Воспитание потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.	Подвижные игры, передача эстафетной палочки, бег на короткие дистанции.	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-методист
4	«Лучшему другу»	Общекультурное направление	Воспитание уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признание право каждого на собственное мнение и умения принимать решения с учётом позиций всех участников	Беседа, рассказ о своём лучшем друге.	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-методист
5	«Азбука здоровья»	Физкультурно-спортивное	Формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.	Подвижные игры с предметами (мячами, скакалками, обручами).	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-методист
6	«Моя семья. Традиции»	Духовно-нравственное	Формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности младшего школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам.	Просмотр короткометражного фильма о семье, демонстрация фотографий своей семьи.	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-методист

7	Соревнования различного ранга по художественной гимнастике .	Общеинтеллектуальное направление	Изучить и влиять на кругозор обучающихся, на их познавательный интерес, увлечения.	Совместный просмотр и анализ соревнований	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-методист
8	Соревнования различного ранга по художественной гимнастике .	Общеинтеллектуальное направление	Изучить и влиять на кругозор обучающихся, на их познавательный интерес, увлечения.	Совместный просмотр и анализ соревнований	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-методист
9	Конкурс рисунка «Эстафета поколений»	Духовно-нравственное направление	Формирование уважительное отношение к традиционным религиям.	Нарисовать рисунок к Дню Победы.	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-методист

III. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный план-график

Календарный учебный план-график объемом на 252 часа представлен в Приложении.

Начало учебного года 01.09.2026

Окончание учебного года 27.07.2027 г.

Продолжительность учебного года 42 недели.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый уровень	01.09.2026 г.	27.06.2027 г.	42	252 часа, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 2 часа

3.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

- Тренер-преподаватель, обладающий знаниями и умениями в области физической культуры и спорта и прошедший курсы повышения квалификации по обучению физической культуре и дополнительному образованию.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;

- -раздевалка для девочек;
- -аптечка;
- -инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (ковры, гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, и т.д);
- -свисток, секундомер;

Методическое обеспечение

Методические требования, методы и принципы обучения

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Подготовка строится на основе следующих методических требований:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации тренировочного процесса;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Основными формами организации воспитательного процесса являются: теоретические и практические занятия, итоговая аттестация. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, демонстрации наглядных пособий. Теоретические занятия проводятся непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. Применяются различные методы обучения:

- Репродуктивный метод - знания подаются в виде алгоритма, то есть по инструкции, правилу, образцу;
- Объяснительно-иллюстративный метод - знания подаются в «готовом виде» с помощью учебной или методической литературы, экранного пособия;
- Исследовательский метод - знания подаются в виде самостоятельного изучения литературы, ведения наблюдений и т.п. после инструктажа.

Использование вышеперечисленного в работе тренера-преподавателя, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Формы организации учебного занятия Фронтальный, групповой, индивидуальный. Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, бесед, просмотра видеоматериала, соревнований, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Педагогические технологии:

- **физкультурно-оздоровительные** (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);
- **групповые технологии** - предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию;
- **игровая педагогическая технология** - это последовательная деятельность тренера – преподавателя по отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность, осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности.
- **коллективная форма обучения** означает такую организацию обучения, при которой все участники работают друг с другом в парах и состав пар периодически меняется (общение происходит либо с каждым отдельно, либо по очереди);
- **коммуникативная технология обучения** - обучение на основе общения. Участники обучения – педагог – ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии;
- **новые информационные технологии** – это технологии, использующие специальные технические информационные средства (ЭВМ, аудио, кино, видео).

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
4. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» (в редакции от 17.03.2025);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Список литературы при составлении программы:

1. Артамонова И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учеб.- метод. пособие для студентов вузов физ. культуры / И. Е. Артамонова. - Малаховка: [б. и.], 2011. — 56 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. / С.В. Бурухин. - М.: Юрайт, 2019. — 174 с.
3. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. д-ра пед. наук / И. А. Винер-Усманова. - СПб., 2013. — 47 с.
4. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук / О. П. Власова. - Омск, 2011. — 161 с.
5. Кечеджиева, Л Обучение детей художественной гимнастике / Л Кечеджиева, М Ванкова, М Чипранова. – Москва : ФиС, 2004. — 51 с.
6. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н.Н. Кожухова. - М.: Владос, 2008. — 700 с.
7. Овчинникова Е.И. Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре у девочек 8-9 лет, обучающихся художественной гимнастикой в специализированном спортивном классе: автореф. дис. канд. пед. наук / Е. И. Овчинникова. - Улан-Удэ, 2010. — 20 с.
8. Открытые Всероссийские соревнования по художественной гимнастике: XXVI мемориал Галины Горенковой / Всерос. Федерация худож. гимнастики. - Омск: [б.и.], 2011. — 12 с.
9. Пшеничникова Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению 034300.62 "Физ. культура" при прохождении дисциплины "Теория и методика избр. вида физ.-спорт. деятельности" / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. — 187 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. — 288 с.
11. Спорт России: справочник / М-во спорта Рос. Федерации [и др.]- М.: Национ. спорт. корпорация, 2013. — 456 с.

12. Гик, Е.Я. Спорт: энциклопедия / Е.Я. Гик. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2004. — 51 с.

1. Федоренко А.Б. Мотивационные факторы включения высококвалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастикой: автореф. дис. канд. психол. наук / А. Б. Федоренко. - Краснодар, 2010.-23 с.

2. Цымбалова, Л.Н. Подвижные игры для детей / Л.Н. Цымбалова. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192с.

3. Шадриков, В. Д. Развитие младших школьников в различных образовательных системах / В. Д. Шадриков, Н. А. Зиновьева, М. Д. Кузнецова. - М.: Логос, 2011. - 232 с.

Список литературы для педагога

1. Всероссийская федерация художественной гимнастики [Электронный ресурс] /. — Электрон. журн. — Режим доступа: <http://vfrg.ru/>, свободный/ (07.04.2021).

2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике \ И.А. Винер. - Автореферат канд. педагогических наук. – СПб., 2003. — 20 с.

3. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук / О. П. Власова. - Омск, 2011. — 161 с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. — 288 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Барчукова, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчукова, В.Я. Кикотия. – Москва : Юнити, 2017. – 288 с.

2. Гимнастика и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / — Электрон. журн. — Режим доступа: <https://infourok.ru/gimnastika-i-zdoroviy-obraz-zhizni-3417916.html>, свободный / (19.04.2021).

3. Правила 2017-2020 с изменениями и поправками в правилах судейства [Электронный ресурс] /. — Электрон. журн. — Режим доступа: http://rg4u.clan.su/news/fig_izmeneniya_i_popravki_v_pravilakh_sudejstva_dekabr_2017/2017-12-25-2747, свободный / (10.04.2021).

4. Румба, О. Г. Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. / О. Г. Румба. – СПб : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 63 с.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация художественной гимнастики [Электронный ресурс] /. — Электрон. журн. — Режим доступа: <http://vfrg.ru/>, свободный/ (04.04.2021).

2. Всё о гимнастике [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://medru.su/sport/vsyo-o-gimnastike.html>, свободный/ (14.04.2021).

3. Детская психология: особенности развития младшего школьника [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://www.ua.ua.info/ot-6-do-9/psihologiya-ot-6-do-9/article-35279-detskaya-psihologiya-osobennosti-razvitiya-mladshego-shkolnika/>, свободный/ (02.04.2021).

4. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html>, свободный/ (12.04.2021).

5. Тест по гигиене [Электронный ресурс] /. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://liketest.ru/raznoe/test-po-gigiene-s-otvetami.html>, свободный/ (09.04.2021).
6. Тест по физической культуре [Электронный ресурс] /. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://testua.ru/testy-po-raznym-temam/967-testy-po-fizicheskoy-kulture-s-otvetami.html>, свободный/ (10.04.2021).

IV. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

Календарный учебный график на 2026 учебный год на (42 недели учебных недели)

Приложение 1

№ п/п	Название раздела, темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Итого часов:
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	26
2	Общая физическая подготовка	9	11	15	15	9	15	15	15	10	9	123
3	Техническая подготовка	6	6	12	10	6	10	12	10	7	7	86
	Спортивные подвижные игры	1	1	1	1	1	1					6
4	Соревнования	1	1	1	1	1	1		1		1	8
5	Аттестация				1			1			1	3
7	Всего часов:	19	22	32	31	19	30	31	29	19	20	252

Поперечный шпагат



Продольный шпагат (а - левая нога впереди, б – правая)



a

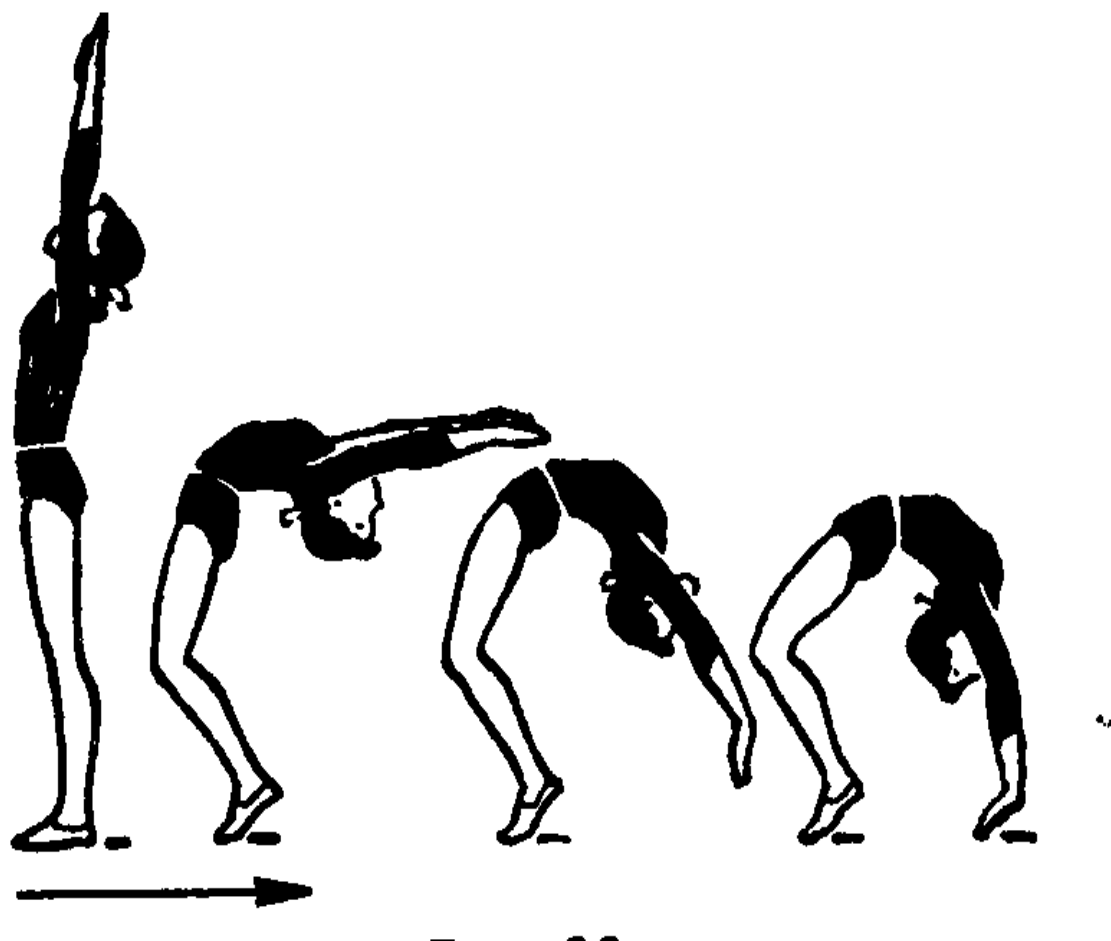


б

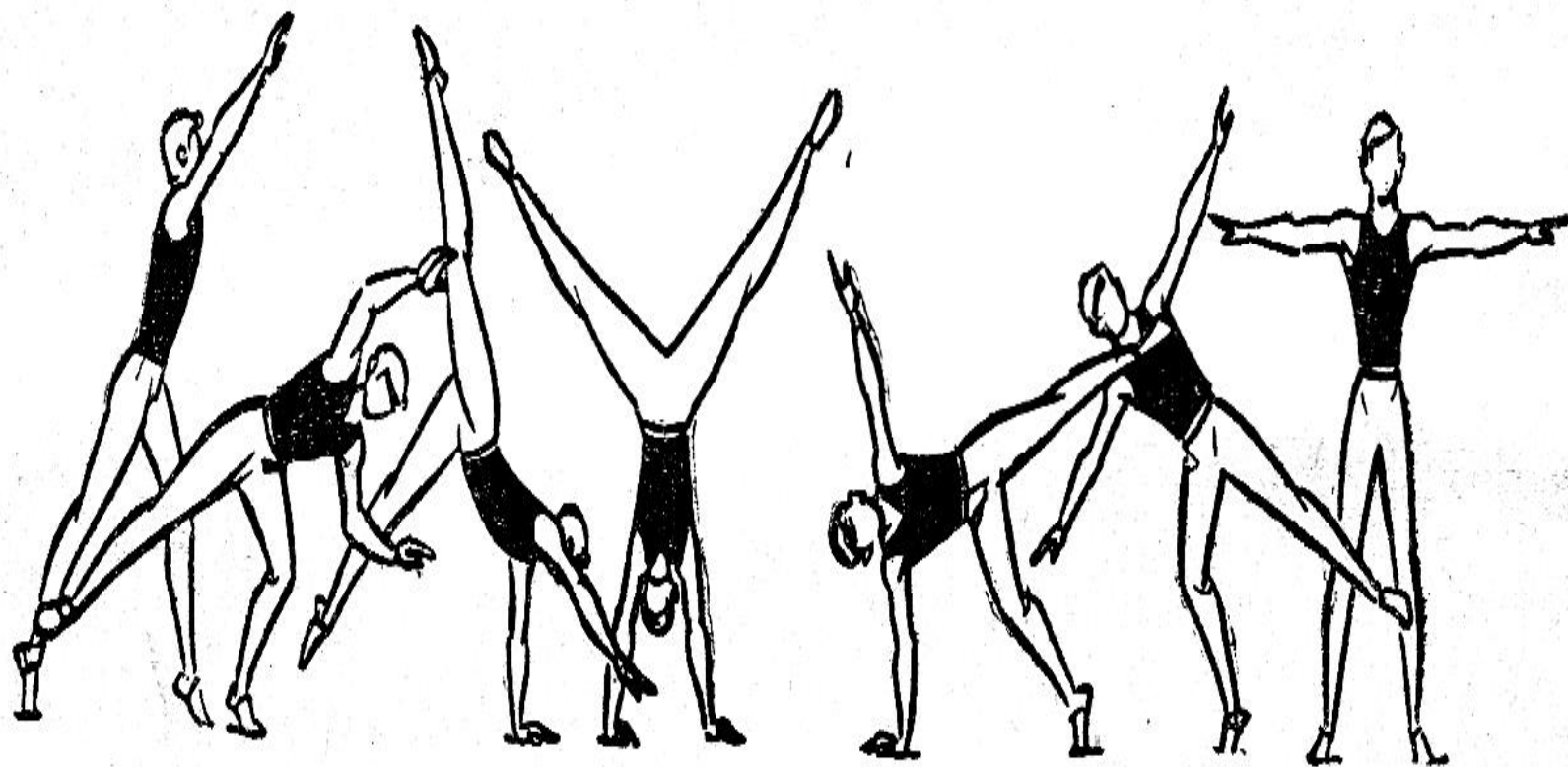
«Мостик» из положения лежа



«Мостик» из положения стоя



«Колесо» (переворот в сторону)



«Ласточка» переднее равновесие



Оценочные материалы

Контроль развития физических качеств*Бег на 30 м (сек.)*

Выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее 2 гимнасток, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжки на скакалке (кол-во раз за 10 сек.)

Бег с высоким подниманием бедра через скакалку на каждую ногу.

Наклон вперед

Выполняется на скамейке из положения о.с., руки вверх, наклон вперед вниз, необходимо измерить расстояние от плоскости скамейки до пальцев рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Итоговые тесты по сфп

1. Отведение рук назад.

И.п.: о.с. Отвести прямые руки назад-вверх. Вернуться в исходное положение. Выполнять в медленном темпе с максимальным отведением.

2. «Пассе»

Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны, затем поменять положение ног, сделать то же с другой ноги.

3. Прыжки на скакалке.

При прыжках должны быть прямые ноги и натянутые колени.

4. Мост из положения лежа.

И.п. лежа на спине. Поставить руки за голову. Подняться на «мостик» опираясь на руки и ноги. Максимально пододвинуть руки к стопам.

5. Шпагаты на полу 1 с правой ноги, 2 с левой ноги, 3 поперечный.

Оба бедра должны касаться пола, положение корпуса при этом должно быть прямым, не допускается завал тела вперёд к ноге, руки в стороны.

Промежуточное тестирование по общей физической подготовке.

Таблица № 4

Контрольные упражнения	Девочки
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5
Прыжки на скакалке кол-во раз за 10 сек.	18
Бег на 30 м (сек.)	6,6-7,1
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	24
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3

Итоговое тестирование по общей физической подготовке.

Таблица № 5

Контрольные упражнения	Девочки
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13
Прыжки на скакалке кол-во раз за 10 сек.	20

Бег на 30 м (сек.)	6,0 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	36
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+11

Итоговое тестирование по специальной физической подготовке
Контрольные упражнения.

Таблица № 6

Развиваемое физическое качество	Результат
1.Гибкость	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
2.Координационные способности	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды. Выполнять с обеих ног.
3.Скоростно-силовые качества	"5" - 10 прыжков "4" - 8 "3" - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
4.Гибкость	"5" - мост вплотную руками к пятке "4" - 2-5 см от рук до стоп "3" - 6-10 см от рук до стоп "2" - 11-15 см от рук до стоп "1" - 20 см и более
5.Гибкость	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см "2" - 15 см "1" - более 15 см

**Тест по
«Здоровому образу жизни»**

1. Осанка — это ...

Варианты ответа:

- а) обычное положение тела;
- б) положение тела при ходьбе;
- в) необычное положение тела;
- г) упражнения для спины.

2. Разминку проводят -

Варианты ответа:

- а) в начале урока;
- б) в конце урока;
- в) в середине урока;
- г) в любой части урока.

3. Закаливанием нужно заниматься -

Варианты ответа:

- а) периодически;
- б) постоянно;
- в) по желанию;
- г) в зависимости от погоды.

4. Третий лишний - ...

Варианты ответа:

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

5. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

Варианты ответа:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

6. Виды построений на уроке физической:

Варианты ответа:

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

7.Для игры в «Третий лишний» учащиеся строятся в...:

Варианты ответа:

- а) круг;
- б) колонну ;
- в) шеренгу;
- г) полукруг.

8.Сколько уроков физической культуры в неделю проводится в школе?

Варианты ответа:

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

9.Для игры в «Вышибалы» нужен:

Варианты ответа:

- а) волейбольный мяч;
- б) футбольный мяч ;
- в) баскетбольный мяч;
- г) набивной мяч.

10.Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?

Варианты ответа:

- а) быстрота;
- б) сила ;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

11.Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют -

Варианты ответа:

- а) вечером;
- б) утром;
- в) в обед;
- г) днем.

12.Разминка на уроке физкультуры нужна -...**Варианты ответа:**

- а) для удовольствия;
- б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- в) для красоты тела;
- г) расширения кругозора.

13.Олимпийские игры бывают -**Варианты ответа:**

- а) летние и зимние;
- б) осенние и весенние;
- в) весенне-летние;
- г) осенне-зимние.

14.Лыжные гонки относят к ...**Варианты ответа:**

- а) летнему виду спорта;
- б) осеннему виду спорта;
- в) весеннему виду спорта;
- г) зимнему виду спорта.

15. В двигательный режим дня младшего школьника входят:**Варианты ответа:**

- а) утренняя зарядка, урок физкультуры, занятия в спортивных секциях;
- б) спортивные занятия;
- в) подвижные игры;
- г) спортивные игры.

Ключ к тесту

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
вариант ответа	а	а	б	а	г	а	а	в	а	б	б	б	а	г	а

Тест по теме «Гигиена»

1. Гигиена - это:

а - область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
б - свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов; в - область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека; г - все вышеперечисленное.

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяют:

а - общественную гигиену; б - личную гигиену; в - специальную гигиену.

3. Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста:

а - рациональный суточный режим дня; правильное чередование умственного и физического труда; занятия физической культурой;

б - регулярное, полноценное питание; чередование труда и активного отдыха; полноценный сон;

в - все перечисленное.

4. Для того чтобы предотвратить заболевание зубов, их необходимо чистить зубной щеткой:

а - два раза в день утром и вечером;

б - три раза в день утром, днем и вечером;

в - каждый раз после еды в течение дня;

г - все перечисленное.

5. В течение дня после еды необходимо:

а - чистить зубы зубной щеткой;

б - полоскать рот теплой водой;

в - все перечисленное.

6. Установите, в какой последовательности надо чистить зубы зубной щеткой.

Запишите последовательность цифрами.

1 - Чистят сомкнутые зубы в разных направлениях.

2 - Чистят внутреннюю часть зубов.

3 - Зубы хорошо прополаскивают^

Ответ: _____

7. Выберите правильные ответы. Чистить зубы надо начинать с а - коренных,

б - передних ,

8. Для того чтобы сохранить зубы нельзя:

а - есть много твердой пищи;

б - есть много сладкого;

в - есть поздно вечером.

9. Чтобы сохранить зубы нельзя:

а - посещать кабинет зубного врача;

б - чистить зубы после еды;

в - перекусывать нитки и твердые предметы.

10. Завершите предложение. Появление на поверхности зубов темных пятен в результате их заболевания называется _____

11. Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является:

а - ношение чистого нательного белья;

б - мытье горячей водой с мылом;

в - регулярная смена нательного белья.

12. Руки необходимо мыть с мылом: а - перед приемом пищи;

б - после посещения туалета;

в - после прогулки;

г - все перечисленное.

13. Выберите правильный(е) ответ(ы). К личной гигиене относится:

а - чистка зубов;

б - чистка ковров;

в - смена нательного белья;

г - мытье рук и тела;

д - расчесывание волос.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а - ожог;

б - тепловой удар;

в - перегревание;

г – солнечный удар.

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
в	б	в	а	б	213	а	б	в	кариес	б	г	а, г	В

Тест «Питание»

1. Для чего организму нужно здоровое питание:
а) для роста и развития +
б) для плохого самочувствия
в) для развития болезней
2. Из чего состоит пища:
а) из грибков
б) из питательных веществ +
в) из бактерий
3. Строительный материал для нашего организма:
а) жиры
б) углеводы
в) белки +
4. Питательные вещества, которые дают организму энергию:
а) углеводы +
б) жиры
в) белки
5. Что полезно для здоровья:
а) долго ничего не есть
б) есть много сладостей
в) есть овощи и фрукты +
6. Что содержится в жирах:
а) минеральные соли
б) холестерин +
в) белки
7. В состав чего входят вещества целлюлоза и пектин:
а) Витамины
б) Минеральные соли
в) Пищевые волокна +
8. Структурным компонентом чего служат минеральные вещества в первую очередь:
а) костей +
б) ногтей
в) кожи
9. Структурным компонентом чего служат минеральные вещества в первую очередь:
а) ногтей
б) волос
в) зубов +
10. Носителем чего является рафинированный сахар:
а) витаминов

- б) «Пустых» калорий +
в) холестерина

11. Фитонциды содержатся в:

- а) хурме
б) лимонах +
в) помидорах

12. Клетчатка в организме:

- а) создаёт условия для подавления развития полезных бактерий
б) растворяется в воде и полностью усваивается организмом
в) стимулирует перистальтику кишок +

13. Какие жиры из перечисленных имеют самую низкую усвояемость организмом человека:

- а) рыбий жир
б) говяжий жир +
в) свиной жир

14. Пищевая ценность белка зависит от содержания в нём:

- а) заменимых аминокислот
б) незаменимых аминокислот
в) и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот +

15. Питательные вещества, потребность в которых у человека больше в 4-5 раз, чем во всех других веществах:

- а) углеводы +
б) белки
в) жиры

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	б	в	а	в	б	в	а	в	б	б	в	б	в	а