

УТВЕРЖДАЮ

Директор краевого
государственного бюджетного
учреждения «Региональный центр
спортивной подготовки по
адаптивным видам спорта»



И.В. Банникова
« _____ » 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель министра спорта
Красноярского края

М.К. Пнёв
« _____ » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВЫВАЮ

Министр социальной политики
Красноярского края

И.Л. Пастухова
« _____ » _____ 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении специальных игр для инвалидов и лиц
с ограниченными возможностями здоровья
«Краевой фестиваль адаптивного спорта»

I. Общие положения

Специальные игры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Краевой фестиваль адаптивного спорта» (далее – Фестиваль) является физкультурным мероприятием.

Фестиваль проводится в рамках мероприятий подпрограммы «Доступная среда» государственной программы Красноярского края «Развитие системы социальной поддержки граждан», утвержденной постановлением Правительства Красноярского края от 30.09.2013 № 507-п, согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края на 2024 год, утвержденному приказом министерства спорта Красноярского края от 27.12.2023 № 518п, во исполнение части 2 раздела 2 государственного задания Учреждения на 2024 год и плановый период 2025 и 2026 годов, утверждённого приказом министерства спорта Красноярского края от 17.01.2024 № 28п «Организация и проведение официальных физкультурных (физкультурно - оздоровительных) мероприятий».

Фестиваль проводится с целью привлечения инвалидов, в том числе детей-инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения спортивного мастерства, пропаганды здорового образа жизни, формирования позитивных жизненных установок, гражданского и патриотического воспитания подрастающего поколения.

Основными задачами Фестиваля являются:

- популяризация адаптивной физической культуры среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в муниципальных образованиях Красноярского края;
- интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в сферу адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- содействие исполнению реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление, компенсацию способностей инвалидов к выполнению определенных видов деятельности, согласно индивидуальной программе реабилитации и абилитации.

II. Место и сроки проведения

№ п/п	Название мероприятия	Место проведения	Дата проведения
1	Специальные игры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Краевой фестиваль адаптивного спорта»	Ермаковский р-н, с. Ермаковское, г. Норильск, г. Шарыпово, г. Лесосибирск, г. Канск, г. Красноярск	Сентябрь-Ноябрь

III. Руководство проведением

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляет Краевое государственное бюджетное учреждение «Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта» (далее – КГБУ «РЦСП по адаптивным видам спорта»).

Непосредственная ответственность за проведение Фестиваля возлагается на организационный комитет, включающий в себя экспертные комиссии, жюри, судейские коллегии, утвержденные КГБУ «РЦСП по адаптивным видам спорта».

IV. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в Фестивале допускаются команды муниципальных районов, муниципальных и городских округов Красноярского края, физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, организаций социального обслуживания населения, местных организаций Всероссийского общества слепых (ВОС), Всероссийского общества глухих (ВОГ), лица с нарушением интеллекта, имеющие соответствующую подготовку и допуск врача, и местных организаций, состоящие из лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Требования квалификации и классификации участников не устанавливаются.

Основанием для допуска команд к участию в Фестивале по медицинским заключениям является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии участника с подписью врача по лечебной физкультуре или врача по спортивной медицине и заверенной личной печатью, при наличии подписи ФИО врача с расшифровкой в конце заявки, заверенной печатью, допустившего участника медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, перечень работ и услуг, который включает лечебную физкультуру и спортивную медицину (возможно предоставление медицинской справки о допуске к соревнованиям, подписанная врачом по лечебной физкультуре или врачом по спортивной медицине и заверенная печатью медицинской организации, отвечающей вышеуказанным требованиям).

К участию в Конкурсе оздоровительных технологий допускаются участники следующих возрастных групп: 8-18 лет (школьный возраст), 18 лет и старше.

Численный состав команды — от 5 (пяти), до 8 (восьми) участников, 1 (один) инструктор (тренер) по АФК. На одну команду допускается 2 сопровождающих и 1 представитель.

Команда может состоять из лиц, имеющих различные нарушения: нарушение зрения, нарушение слуха, поражение опорно-двигательного аппарата, лица с интеллектуальными нарушениями, общие заболевания.

К участию в соревнованиях допускаются лица имеющие различные нарушения: нарушение зрения, нарушение слуха, поражение

опорно-двигательного аппарата, лица с интеллектуальными нарушениями, общие заболевания.

V. Заявки на участие

Предварительные заявки (приложение № 2) на участие в Фестивале направляются в отдел спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы КГБУ «РЦСП по адаптивным видам спорта» по электронной почте на адрес afkzayavki@cas24.ru, а также для каждой группы районов отдельно:

Северная группа районов: pplscen@yandex.ru

Южная группа районов: fsc-saiany@mail.ru

Западная группа районов: dussh.sh@yandex.ru

Центральная группа районов: afkzayavki@cas24.ru

Группа районов крайнего севера: stadion.zapolyarnik@mail.ru

Восточная группа районов: kmpfks_kansk@mail.ru

Прием предварительных заявок прекращается за 7 дней до начала каждого физкультурного мероприятия в отдельных группах районов.

Заявки оформляются отдельно на участие в Конкурсе, отдельно на участие в соревнованиях.

В случае отсутствия предварительной заявки на участие в Фестивале в указанные сроки, команды к участию в мероприятии не допускаются.

Именная заявка (приложение №2, №3) на участие в Фестивале согласовывается с медицинским учреждением, органами местного самоуправления муниципальных районов, городских и муниципальных округов Красноярского края или руководителем физкультурно-спортивной организации.

В комиссию по допуску участников предоставляются следующие документы:

1. оригинал именной заявки (приложение № 2, №3);
2. оригинал паспорта гражданина Российской Федерации для лиц старше 14 лет, оригинал свидетельства о рождении для лиц не достигших 14 лет;
3. оригинал договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев;
4. оригинал документа, подтверждающего инвалидность (справка МСЭ, пенсионное удостоверение);

Контактные телефоны:

8 (391) 222-12-04 – Прокофьева Марьяна Михайловна, начальник отдела спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительно работы.

8 (391) 222-12-04 – Осипова Екатерина Андреевна, инструктор-методист ФСО.

Если именная заявка составлена не по форме или не представлены необходимые документы в комиссию по допуску участников, команды (участники) к участию в Фестивале не допускаются.

VI. Программа Фестиваля

Программа Фестиваля включает:

1. Конкурс на лучший комплекс упражнений физкультурно-оздоровительных технологий в адаптивной физической культуре, состоящий из 2-х модулей (далее – Конкурс) согласно приложению № 4;
2. Соревнования по избранным дисциплинам.

Программа проведения Фестиваля		
Время	Наименование	Место проведения
1-й день проведения Фестиваля		
	День приезда	
	Работа главной судейской коллегии, работа комендантской бригады	
2-й день проведения Фестиваля		
08.30	Работа главной судейской коллегии, работа комендантской бригады, комиссия по допуску участников Фестиваля	Согласно отдельному регламенту проведения Фестиваля
10.00	Торжественная церемония открытия Фестиваля	
10.30	Соревнования по избранным дисциплинам	
10.30	Заседание жюри (жеребьевка), Модуль 1. Представление участниками Конкурса подготовленного комплекса упражнений.	
13.30	Церемония награждения участников соревнований по избранным дисциплинам	
13.30-14.45	Обед	
15.00	Модуль 2. Представление разработанного фрагмента комплекса упражнений, согласно заданию, полученному путем жеребьевки.	
17.30	Торжественная церемония награждения участников Конкурса	
3-й день проведения Фестиваля		
	День отъезда	
	Подготовка отчета главной судейской коллегии, подведение итогов, работа комендантской бригады	

№	Территория	Соревнования по избранным дисциплинам
1	Ермаковский р-н, с. Ермаковское	Спортивные нарды, бочча, пауэрлифтинг, дартс
2	г. Норильск	Дартс
3	г. Шарыпово	Настольный теннис
4	г. Лесосибирск	Бочча
5	г. Канск	Керлинг
6	г. Красноярск	Плавание среди лиц с онкологическими заболеваниями, керлинг

Программа проведения каждого мероприятия определяется в отдельном регламенте по каждой группе районов и может корректироваться в зависимости от количества участников, нозологических групп, муниципалитетов и иных условий. Окончательная программа проведения мероприятия утверждается на заседании главной судейской коллегии совместно с представителями участников.

VII. Условия подведения итогов

Подведение итогов Конкурса осуществляется по следующим направлениям: оценка выполнения программы выступления участниками; профессиональное мастерство инструктора по АФК; творческий подход к выполнению конкурсного задания, соответствие направленности содержанию комплекса упражнений.

Критерии оценки команд определены членами жюри до начала проведения Конкурса.

Каждый член жюри за выступление команды выставляет одну комплексную оценку в соответствии с оценочным листом по каждому модулю.

Команда-победитель и призёры Конкурса определяются по наибольшей сумме оценок жюри. Команды победители и призеры Конкурса оздоровительных технологий определяются в каждой возрастной группе, нозологической группе.

Соревнования по избранным видам дисциплин проводятся в соответствии с официальными правилами.

VIII. Награждение

Команды, победители и призеры конкурса, награждаются грамотами и кубками.

Участники в составе команд и инструктор (тренер или представитель), победители и призеры конкурса награждаются грамотами и медалями.

Участники, занявшие IV место и ниже, награждаются грамотами.

Участники соревнований по избранным дисциплинам награждаются медалью и грамотой.

Всем участникам, инструкторам (тренерам), представителям, сопровождающим команд Фестиваля вручается сувенирная продукция.

IX. Условия финансирования

КГБУ «РЦСП по адаптивным видам спорта» осуществляет финансовое обеспечение Спартакиады в рамках средств субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнения работ), а также при необходимости за счет средств предпринимательской и иной приносящей доход деятельности, в пределах утвержденного плана финансово-хозяйственной деятельности на 2024 год и плановой период 2025-2026 годы.

Финансовое обеспечение на проведение Спартакиады включает:

расходы связанные с обеспечением соблюдения требований Роспотребнадзора направленные на предупреждение распространения коронавирусной инфекции;

расходы по организации и проведению спортивных соревнований;

расходы на аренду помещений, спортивных сооружений и площадок;

расходы на аренду оборудования, а так же аренду спортивного инвентаря, оборудования;

расходы на оплату услуг по оформлению помещений, спортивных сооружений, площадок;

расходы по открытию и закрытию Фестиваля;

расходы на оплату работы специалистов, жюри, спортивных судей, комендантской бригады и обслуживающего персонала;

расходы на приобретение наградной продукции (медали, грамоты, кубки) для победителей и призеров;

расходы на приобретение сувенирной продукции для участников, представителей, сопровождающих команд участников;

расходы на оказание услуг по организации питания участников, представителей, инструкторов (тренеров), сопровождающих, волонтеров (1 раз в день);

расходы на оплату услуг по обеспечению фото- и видеосъемки, а также услуг видеографа;

расходы связанные с доставкой, монтажом, демонтажем и обеспечиванием инвентаря и оборудования;

расходы на информационные услуги (размещение информации о мероприятии в средствах массовой информации, размещение программ в эфире краевых средств массовой информации);

расходы на приобретение расходных материалов, канцелярских товаров, полиграфической и баннерной продукции, джокерных конструкций, буклетов;

расходы на обеспечение медицинского обслуживания, а также оплату сопровождения массовых мероприятий специализированной (реанимационной) бригадой;

расходы на оплату услуг специализированных транспортных средств (в случае необходимости), ГСМ.

Расходы по командированию (проезд до места проведения Фестиваля и обратно, суточные, питание, размещение, страхование) участников Фестиваля, обеспечивают командирующие организации.

Х. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Фестиваль проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также правил соответствующих видах спорта.

При организации проведения соревнований обязательным является соблюдение организациями положения Регламента по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденного Министерством спорта Российской Федерации и Роспотребнадзором 31.07.2020, а также дополнения и изменения в Регламенте по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 от 12.11.2021.

Обеспечение скорой медицинской помощи осуществляется организаторами спортивных соревнований в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Перевозка участников осуществляется транспортным средством в соответствии с Правилами организованной перевозки группы детей автобусами, утвержденными постановлением Правительства Российской

Федерации от 23.09.2020 № 1527 «Об утверждении Правил перевозки группы детей автобусами», Правилами дорожного движения.

При перевозке групп детей необходимо руководствоваться «Памяткой организаторам перевозки групп детей», «Пошаговой инструкцией по организации перевозки группы детей», размещенных на официальном сайте Главного управления по обеспечению безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации (Госавтоинспекция МВД России), а также на краевом спортивном портале krausport.ru в разделе «Документы».

XI. Страхование участников

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника соревнований.

Страхование участников соревнований может производиться как за счёт бюджетных и внебюджетных средств направляющей стороны в соответствии с законодательством Российской Федерации и Красноярского края.

Данное Положение является официальным вызовом на Фестиваль

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА

Конкурса оздоровительных технологий и соревнований по избранным дисциплинам
в рамках специальных игр для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
«Краевой фестиваль адаптивного спорта»

(центральная/южная/северная/группа крайнего севера /восточная/западная группа районов Красноярского края)

от команды _____
(организация, территория края)

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Дата рождения	Вид спорта, класс поражения	Конкурс	Соревнования по выбранной дисциплине (прописать дисциплину)
1.	Иванов Иван Иванович	17.12.1998	Зрение	+	
2.	Петров Петр Петрович	11.11.196	ПОДА	+	+

Представитель команды _____ / _____ / Ф.И.О. _____ (контактный номер телефона)

Именная заявка

На участие в Конкурсе оздоровительных технологий
в рамках специальных игр для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
«Краевой фестиваль адаптивного спорта»

От команды _____
(организация, территория края)

Группа района _____

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Краткий диагноз	№ справки МСЭ	Паспортные данные (свид-во о рождении)	Домашний адрес (прописка, проживание)	СНИЛС	ФИО инструктора	Виза врача

К соревнованиям допущено _____ чел.

Врач _____ / _____ / М.П.
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

Инструктор _____ / _____ /
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

Представитель команды _____ / _____ /
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

Директор _____ / _____ / М.П.
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

Именная заявка

На участие в соревнованиях по избранным дисциплинам
в рамках специальных игр для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
«Краевой фестиваль адаптивного спорта»

От команды _____

(организация, территория края)

Группа района _____

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Краткий диагноз	№ справки МСЭ	Паспортные данные (свид-во о рождении)	Домашний адрес (прописка, проживание)	СНИЛС	ФИО инструктора	Виза врача

К соревнованиям допущено _____ чел.

Врач _____ / _____ / М.П.
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

Инструктор _____ / _____ /
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

Представитель команды _____ / _____ /
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

Директор _____ / _____ / М.П.
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

Приложение № 4
к положению о проведении конкурса
оздоровительных технологий
соревнований по настольным играм
в рамках специальных игр для
инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья
«Краевой фестиваль адаптивного
спорта»

УСЛОВИЯ

проведения и подведения итогов Конкурса на лучший комплекс упражнений физкультурно-оздоровительных технологий в адаптивной физической культуре

Конкурс состоит из:

Модуль 1. представление участниками Конкурса подготовленного комплекса упражнений;

Модуль 2. представление разработанного фрагмента комплекса упражнений, согласно заданию, полученному путем жеребьевки.

Модуль 1 Конкурса состоит из представления комплекса упражнений, который заключается в демонстрации какого-либо вида физкультурно-оздоровительной технологии адаптивной физической культуры. Выбор оздоровительной технологии и упражнений для комплекса свободный и определяется каждой командой самостоятельно.

При рассмотрении технологий необходимо руководствоваться современной научно-методической литературой по теме конкурса. В данной литературе следует проанализировать различные классификации видов физкультурно-оздоровительных технологий и упражнений адаптивной физической культуры, затем выбрать приемлемую технологию и согласно этого подобрать упражнения для комплекса.

Например, это могут быть упражнения различных гимнастик, традиционных и нетрадиционных адаптивных видов спорта, коррекционно-развивающих игр, реабилитационных процедур, тренажерных технологий, традиционных и нетрадиционных систем оздоровления и т.д.

Упражнения для комплекса могут подбираться в соответствии с общепринятой классификацией физических упражнений в адаптивной физической культуре по:

анатомическому признаку;

преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп; преимущественному воздействию на различные системы и функции организма;

нозологическому принципу или лечебному эффекту;

основным направлениям адаптивного спорта (в паралимпийском, сурдлимпийском, специальном олимпийском видах спорта);

структуре движений (циклические, ациклические, смешанные); преимущественному воздействию на развитие и совершенствование качеств и способностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Участники Конкурса представляют заявленный комплекс упражнений физкультурно-оздоровительных технологий согласно приложению к условиям проведения и подведения итогов Конкурса.

Упражнения должны отражать как оздоровительную технологию, так и направленность её воздействия на организм.

Перед выполнением Модуля 1 инструктору по адаптивной физической культуре необходимо подготовить демонстрационную площадку, расставить необходимый инвентарь.

Форма демонстрации комплекса упражнений свободная. Приветствуется воплощение любых творческих идей при использовании музыкального сопровождения, танцевального и хореографического исполнения элементов, при выборе предметов, снарядов, тренажеров и другого наполнения номера.

Комплекс упражнений представляется на сцене крытого помещения под музыкальное сопровождение. На демонстрацию комплекса выделяется от 5 до 8 минут, количество упражнений в комплексе подбирается с учетом этого времени. Очередность выступления команд определяется жеребьевкой. Инструктор по адаптивной физической культуре при выполнении Модуля 1 имеет право пользоваться инвентарем и оборудованием, которое было внесено в пределы демонстрационной площадки при ее подготовке. Инвентарь и оборудование для показа комплекса упражнений команда предоставляет самостоятельно.

Модуль 1 включает выполнение участником действий, представленных в следующих пунктах:

Представиться жюри Конкурса.

Сообщить жюри Конкурса о готовности выполнения Модуля 1.

Сообщить жюри Конкурса цель и задачи комплекса упражнений.

Выполнить Модуль 1 перед жюри Конкурса, соблюдая методическую последовательность, требования по технике безопасности и охране труда, оказывая необходимую физическую помощь и страховку.

Сообщить жюри об окончании выполнения Модуля 1.

Убрать инвентарь и оборудование с демонстрационной площадки с помощью волонтеров после остановки времени выполнения Модуля 1.

Модуль 2. конкурсной программы состоит из разработки и проведения фрагмента комплекса упражнений для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, направленного на развитие определенного физического качества выбранного путем жеребьевки, а так же взаимозамене команд участников Модуля 1 и инструкторов по адаптивной физической культуре, определенного путем жеребьевки.

Для разработки фрагмента комплекса упражнений участникам регламентируется время – не более 30 минут.

Перед выполнением Модуля 2 необходимо подготовить демонстрационную площадку. На демонстрацию фрагмента комплекса упражнений участникам выделяется от 5 до 8 минут.

Модуль 2 включает выполнение участником действий, представленных в следующих пунктах:

Представиться команде.

Сообщить жюри о готовности выполнения Модуля 2.

Сообщить команде и жюри Конкурса цель и задачи фрагмента комплекса упражнений для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Выполнить Модуль 2 перед жюри Конкурса, соблюдая методическую последовательность, требования по технике безопасности и охране труда, оказывая необходимую физическую помощь и страховку.

Подвести итоги выполнения Модуля 2 в соответствии с поставленной целью и задачами.

Сообщить жюри об окончании выполнения Модуля 2.

Конкурс оценивает жюри, в состав которого входят председатель жюри, секретарь и четыре члена жюри.

Членами жюри Фестиваля являются специалисты по адаптивной физической культуре, представители администрации муниципального образования, в котором проводится Фестиваль, региональных спортивных федераций по адаптивным видам спорта, организаторы Фестиваля.

Критерии оценки выполнения программы выступления участниками:

1. Наличие и содержание описания комплекса упражнений.
2. Соответствие направленности содержанию комплекса упражнений.
3. Соответствие выбора двигательных элементов заявленной программе.
4. Целесообразность расстановки участников на площадке.
5. Применение профессиональной терминологии.

6. Оригинальность программы

7. Внешний вид команды и инструктора по АФК.

8. Соблюдение техники безопасности при выполнении двигательных действий

Каждый член жюри за выступление команды выставляет одну комплексную оценку по 5-ти (пяти) системе.

Команда-победитель и призёры Конкурса определяются по наибольшей сумме оценок жюри.

При выполнении Модуля 2 оценивается отдельно работа инструктора по адаптивной физической культуре, отдельно команды:

инструктор по адаптивной физической культуре – разработка, представление фрагмента комплекса упражнений, работа с командой;

команда – выполнение задания под команду инструктора по адаптивной физической культуре.

Приложение № 5
к положению о проведении конкурса
оздоровительных технологий и
соревнований по настольным играм в
рамках специальных игр для
инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья
«Краевой фестиваль адаптивного
спорта»

Описание

представляемого на Конкурс комплекса упражнений (образец).

Инструктор по АФК _____

Команда _____

Комплекс упражнений направленный на _____

Нозологическая группа: _____

п/п	Инвентарь	Исходное положение	Содержание упражнения	Доз-ка	Примечание
1	Обруч	ИП – В центре обруча стойка, ноги врозь, руки вниз.	Подъем обруча вверх-вниз 1– обруч вверх, 2- вниз, 3, 4 – повтор.	4 раза	
2	Обруч	ИП - Стойка ноги врозь, руки вверх, хват обруча по бокам.	Повороты туловища 1 – Поворот вправо, 2 – Возврат в ип. 3 – Поворот влево, 4 – Возврат в ип.	4 раза	
3					

Инструктор по АФК _____

(подпись)