

*Папка педагогических достижений*

*Тренера-преподавателя  
по спортивной гимнастике  
МБУ ДО ДЮСШ №1 г. Якутска*

*Лысак Ольги Сергеевны*



## Сведения о педагоге

1. **Лысак Ольга Сергеевна, 16 октября 1984 г.р.**

2. **Высшее** – Диплом БГУЭП, 2008, 2011 года по специальностям «Бухгалтерский учет. Анализ и аудит», «Юриспруденция» квалификациям «Экономист» и «Юрист». Диплом о профессиональной подготовке АОУ РС(Я) ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации имени С.Н. Донскова-II», 2017 год по специальности «Педагогика дополнительного образования» специализация «Педагог дополнительного образования». Мастер спорта России по спортивной гимнастике, 2000 год.

3. **Общий трудовой стаж** – 14 лет, из них педагогический 14 лет, в данной должности 14 лет, в данном учреждении 14 лет.

4. - Свидетельство о повышении квалификации на фундаментальных курсах «Педагогические требования к современному уроку» в АОУ РС (Я) ДПО «ИРО и ПК имени С.Н. Донского - II », в объёме 120 часов с 27 ноября по 09 декабря 2017 года.

- Сертификат Управления образования городского округа «город Якутск» за создание условий проведения и высокую организацию судейства муниципального этапа Олимпиады по предмету «Физическая культура», 2018 год.

- Сертификат Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия) АОУ РС (Я) ДПО «ИРО и ПК имени С.Н. Донского - II » о распространении опыта «Организация и проведение соревнований по гимнастике» на республиканских курсах.

- Удостоверение автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования Учебно-методический центр по охране труда, «Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшим» в объёме 16 часов, 06 марта 2019 г.

- Справка «Амурская областная федерация спортивной гимнастики» в рамках II этапа IX летней Спартакиады учащихся (юношеская) России 2019года по спортивной гимнастике с 04 по 09 июня 2019 г в городе Благовещенске прошла обучение на семинаре по правилам судейства соревнований по спортивной гимнастике.

5. **Аттестационный лист** от 24 октября 2014 г. присуждена первая категория.

6. – **Награды:**

- нагрудный знак «Надежда Якутии», удостоверение №16-125 от 02.12.2016г.

- Грамота Администрации МОБУ «Саха гимназия» за достигнутые успехи, высокий профессионализм, целеустремленность и кропотливый труд от 22 апреля 2017 г.

- Благодарственное письмо Управления образования Окружной администрации города Якутска за многолетний добросовестный труд за вклад в развитие образования, г. Якутск 2017г.

Настоящий диплом выдан

Лысак

(фамилия, имя, отчество)

Сергеевне

Ольге

в том, что он(а) с „26“ сентября 16 г. по „24“ июня 17 г.

прошел(а) профессиональную переподготовку в (на) АОО РС(Я) ДПО

«Институт развития образования и повышения квалификации»

образовательного учреждения (организации, подразделения) дополнительного профессионального образования

имени С.Н.Донского-И»

по

033411

(наименование программы дополнительного профессионального образования)

«Педагогика дополнительного образования»

Специализация: педагог дополнительного образования

Комиссия решением от „23“ июня 17 г. удостоверяет право (соответствие квалификации)

Лысак

(фамилия, имя, отчество)

Ольги

Сергеевны

на ведение профессиональной деятельности в сфере

СИСТЕМЫ

(наименование)

образования

# ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

ПП № 0050394

Диплом дает право на ведение нового вида профессиональной деятельности

Регистрационный номер

3205

Город Якутск

год 2017



Председатель комиссии

*Т. Кош*

Руководитель

*Л. А. Романова*

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КЭТРАМ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.09.2019

*«Представление собственного  
инновационного педагогического опыта»*



СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ  
ГОРОДА ЯКУТСКА

«08» 09 2019 г.

### СПРАВКА

Дана Лысак Ольге Сергеевне, тренеру- преподавателю по спортивной гимнастике МБУ ДО ДЮСШ № 1 города Якутска о том, что она действительно провела лекцию для тренеров спортивного клуба художественной гимнастике «Бриллианты Туймаады» на тему « Развитие координации и гибкости юных гимнасток» Семинар процесс проходил 7 -8 сентября 2019 г.

Справка дана для предъявления по месту требования.

Президент СФХГ г. Якутска  
Старший тренер клуба «Бриллианты Туймаады»

Т.К. Шишигина

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Д.А.  
26.09.2019

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)  
АОУ РС(Я) ДПО "Институт развития образования и повышения квалификации им. Донского-II"

# СЕРТИФИКАТ

## о распространении опыта

выдан

*Аксак Ольга Сергеевна, тренеру-преподавателю*  
*МБУДО Юсси №1 г. Якутск, Организация и*  
*проведение соревнований по гимнастике*  
на республиканских курсах, научно-практических конференциях,  
семинарах, педагогических чтениях работников образования  
Республики Саха (Якутия)

Директор ИРОиПК \_\_\_\_\_ Алексеева Г.И.

«1» декабря 2018 год

г. Якутск

Управление образования городского округа «город Якутск»

# Сертификат

Выдан

ЛЮСАК ОЛГЕ СЕРГЕЕВНЕ  
ТРЕНЕРУ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ДЮСШ №1 Г. ЯКУТСКА

За создание условий проведения и высокую организацию судейства  
муниципального этапа Олимпиады по предмету «Физическая культура»  
за вклад в работу, распространен на уровне города и республики



УО:

А. К. Семенов

Якутск, 2018 г.

ВЕРНА

26.09.2018



# ГРАМОТА

Администрация МОБУ «Саха гимназия»

награждает

*Левсан*

*Ольгу Сергеевну*

за достигнутые успехи, высокий  
профессионализм, целеустремлённость и  
кропотливый труд в создании условий  
развития гимназистов.

Мы искренне рады сотрудничеству с Вами!  
Желаем Вам крепкого здоровья и благополучия,  
терпения и оптимизма, успехов  
в творческой деятельности!

22 апреля 2017г

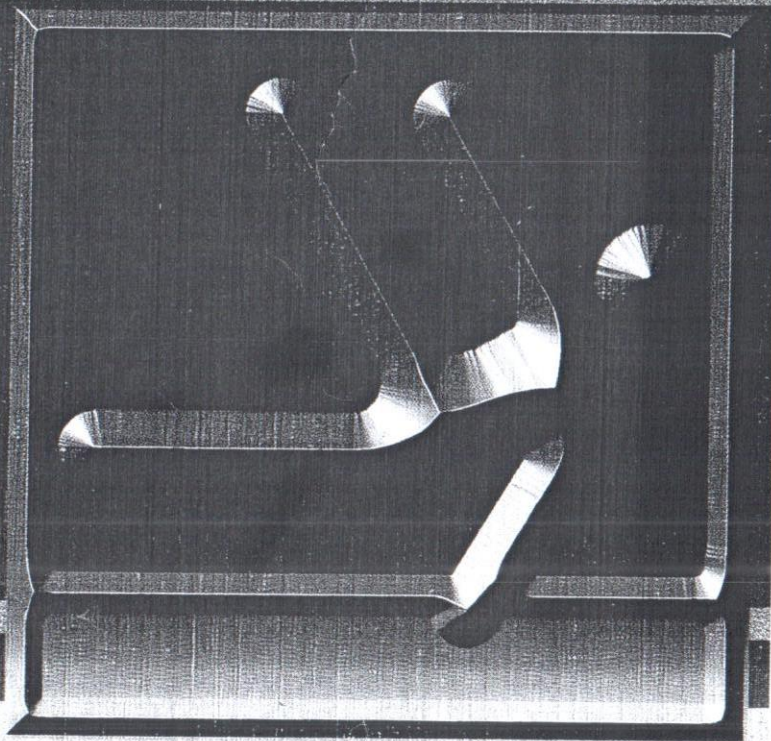
г.Якутск



*Наличие инвентаря и осуществления набора в спортивную школу, секцию, группу спортивной и оздоровительной направленности детей и подростков, желающих заниматься физической культурой и спортом и не имеющих медицинских противопоказаний*

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ  
ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
И ШКОЛ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

# СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ  
ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
И ШКОЛ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

# СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

(мужчины и женщины)

ПРОГРАММА

*Допущено Федеральным агентством  
по физической культуре и спорту*

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.09.2019



Учебный план составлен на основе:

- Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в Российской Федерации. Методические рекомендации 2007 г.
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для учреждений дополнительного образования, введенных в действие с 20 июня 2003 г.
- Устава муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей ДЮСШ №1.
- Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по спортивной гимнастике, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Москва, 2005 г.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки спортсменов в ДЮСШ. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической подготовки, занимающихся спортивной гимнастикой и связанные с ними установки на контроль уровня подготовленности. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гимнастов, начиная от этапов начальной подготовки и заканчивая уровнем высшего спортивного мастерства.

Основной целью учебной программы является:

- Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Осуществление гармоничного развития личности.

На различных этапах решаются следующие задачи:

- систематическое занятие спортом;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- воспитание устойчивого интереса к спортивной гимнастике;
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

БЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.



**Материально-техническая база**  
**ДЮСШ № 1 Отделение спортивная гимнастика**

Занятия на отделении спортивной гимнастики проходят на собственной базе по адресу: ул. Дзержинского д. 5

Зал для занятий гимнастикой размером 36x15 метров. В зале имеется профессиональный гимнастический помост для занятий вольными упражнениями и акробатикой, а также ковер для занятий художественной и оздоровительными видами гимнастики. В зале проводятся занятия базовой гимнастикой на гимнастических снарядах. Имеется батут.

**Законодательная база и методическое обеспечение программы**

1. Конституция Российской Федерации;
  2. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
  3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752;
  5. Конвенция о правах ребенка (принята Ассамблеей ООН 20.11.1989);
  6. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Заря»;
  7. Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при занятиях физической культурой и спортом (Приказ Комитета по физической культуре РФ от 01.04.1993 г. № 44);
  8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 691;
- и другие федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, решения соответствующих органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативные акты субъекта Российской Федерации, органов местного самоуправления.



## Список литературы

1. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский  
«Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005.  
Советский спорт.
2. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
3. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
4. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М.  
1979, ФКиС
5. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989  
Ленизда
6. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981  
ФКиС
7. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие)  
Малаховка МОГИФК 1987
8. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной  
подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
9. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке  
спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
- 10.Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие)  
Москва, «Советский спорт» 2010
- 11.А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования  
спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России.  
- Москва, «Советский спорт» 2012
12. Журнал «Гимнастика» ежегодный выпуск



## Учебная программа по спортивной гимнастике групп начальной подготовки 1-го года обучения.

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Недели																					
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ОФП	92	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СТП	122	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Хореография							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Акробатика							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Тактическая теоретическая	6	1				1											1						
Участие в соревнованиях	6																	3					
Контрольные испытания	4						2																
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

Виды подготовки	Недели																							
	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь							
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СТП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2
Хореография	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1									
Акробатика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1									
Тактическая теоретическая											1												1	1
Участие в соревнованиях												3												
Контрольные испытания																2								
<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

ВЕРНА  
 СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
 РОМАНОВА Л.А.  
 26.09.2019

### Учебная программа по спортивной гимнастике групп начальной подготовки 2-го года обучения.

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь                      Октябрь                      Ноябрь                      Декабрь                      Январь																					
		Недели																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ОФП	138	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
СФП	60	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
СТП	197	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	
Хореография			1		1		1		1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	
Акробатика				1		1			1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	
Тактическая теоретическая	9	1						1									1					1	
Участие в соревнованиях	6																	3					
Контрольные испытания	4						2																
<b>Всего часов</b>	<b>414</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	

Виды подготовки	Февраль                      Март                      Апрель                      Май                      Июнь																									
	Недели																									
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
СТП	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3			
Хореография	1	1	1	1		1	1	1	1	1			1	1				1		1		1				
Акробатика	1	1	1	1		1	1	1	1	1			1	1					1		1					
Тактическая теоретическая					1						1						1						1	1		
Участие в соревнованиях												3														
Контрольные испытания																2										
<b>Всего часов</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			



### Учебная программа по спортивной гимнастике учебно-тренировочных групп 1 - 2-го года обучения.

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь                      Октябрь                      Ноябрь                      Декабрь                      Январь																					
		Недели																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ОФП	68	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
СФП	114	3	3	3	2	3	3	2	2		2	3	3	3	3	2	2		2	3	4	4	4
СТП	296	3	5	4	4	5	6	6	5	1	6	5	5	5	5	6	5	1	6	5	4	4	4
Хореография		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Акробатика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая теоретическая	24	1		1				1	2		1					2		1					
Участие в соревнованиях	40									8								8					
Контрольные испытания	6				3																		
Мед. контроль	4																						
<b>Всего часов</b>	<b>552</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	

Виды подготовки	Февраль                      Март                      Апрель                      Май                      Июнь																							
	Недели																							
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
ОФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
СФП	3	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2	2		2	3	4	4	4	4	4	4	
СТП	6	6	5	1	6	3	6	5	1	6	7	7	6	5	1	4	4	4	4	4	4	4	4	
Хореография	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Акробатика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тактическая теоретическая		1	2		1		1	2		1			1	2			1					1	1	
Участие в соревнованиях				8					8						8									
Контрольные испытания																3								
Мед. контроль						4																		
<b>Всего часов</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	

### Учебная программа по спортивной гимнастике учебно-тренировочных групп 3-го года обучения.

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь																						Октябрь																						Ноябрь																						Декабрь																						Январь																																																																																																																																														
		Недели																						Недели																						Недели																						Недели																						Недели																																																																																																																																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																															
ОФП	75	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	6	6	5	1	5	6	6	6	6	6	5	1	5	5	5	5	5	5	2	2	2	1	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	1	1	1		1			2		2						2		2															12									12									3																					4																								690	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Виды подготовки	Февраль																						Март																						Апрель																						Май																						Июнь																																																																																																																																																				
	Недели																						Недели																						Недели																						Недели																						Недели																																																																																																																																																				
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																									
ОФП	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	6	6	5	1	5	4	6	5	1	5	6	6	6	5	1	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2		2	1	2	2		2	2	2	2	2		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	1	2	2		2	2	2	2	2		1	2	2	2	2	2	2	2	2			2		2			2		2				2		1	2			1	1	1	1	1				12					12						12																										3														4																			15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

ВЕРН  
 СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
 РОМАНОВА Л.А.  
 26.09.2019

## Учебный план комплектования по спортивной гимнастике

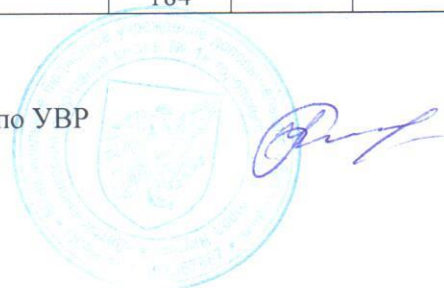
### Общеразвивающая программа

Этапы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	
		до 2 лет	свыше 2 лет
Период подготовки	весь период	до 2 лет	свыше 2 лет
Возраст учащихся	5-17	5-6	7-8
Кол-во уч-ся в группах (min)	15	10	10
Недельная нагрузка (час.)	6	6	9
Режим работы (час.)	3×2	3x2	3x3 4x2-2,5
Кол-во часов за 46 недель	276	276	414
Кол-во учебно- трен. занятий	138	138	138 184

### Предпрофессиональная программа

Этапы подготовки	Начальная подготовка		Учебно-тренировочная подготовка					Спортивное совершенствование	
	1	2	1	2	3	4	5	1	2
Период подготовки	1	2	1	2	3	4	5	1	2
Возраст зачисления (девочки)	6	7	7-8	9	9-10	11	12	13	14
Возраст зачисления (мальчики)	7	8	8-9	10	10-11	12	13	14	15
Кол-во учащихся в группах	10	10	8	6	6	5	5	4	4
Недельная нагрузка	6	9	12	12	15	18	18	24	27
Режим работы	3x2	3x3 4x2-2,5	4x3	4x3	5x3	6x3	6x3	6x4	6x4,5
Разрядные требования			3-2 юн.	2-1 юн.	1юн-III	II	I	50% КМС	КМС
Кол-во часов за 46 недель	276	414	552	552	690	828	828	1104	1242
Кол-во учебно- трен. занятий	138	138 184	184	184	230	276	276	276	276

Зам. директора по УВР



О.Е. Качановская

«Утверждаю»  
 Директор ДЮСШ №1  
 В.Г.Черов  
 «17» сентября 2019 г.

## РАСПИСАНИЕ

Учебно-тренировочных занятий отделения спортивной гимнастики (девочки) на 2019-2020 учебный год.

	Ф.И.О. тренера	Учебные группы		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1.	Ощепкова Людмила Леонидовна	УТГ-3 ГНП-2 УТГ-2	15 9 12	08.00-10.15 10.15-12.00 14.15-16.30	08.00-10.15 10.15-11.45 14.15-16.30	08.00-10.15 10.15-12.00 14.15-16.30		08.00-10.15 10.15-12.00 14.15-16.30		09.00-11.15
2.	Лысак Ольга Сергеевна	УТГ-3 УТГ-1 ГНП-2	15 12 9	08.00-10.15 14.00-16.15 16.30-18.00		08.00-10.15 14.00-16.15 16.30-18.00	08.00-10.15 14.00-16.15 16.30-18.00	08.00-10.15 14.00-16.15		09.00-11.15  11.15-13.30
4.	Юшкова Виктория Анатольевна	УТГ-3 УТГ-1 ГНП-1	15 12 6	08.30-10.45 14.00-16.15 16.15-17.45	08.30-10.45	08.30-10.45 14.00-16.15 16.15-17.45	08.30-10.45 14.00-16.15 16.15-17.45	08.30-10.45 14.00-16.15		
5.	Алексеева Татьяна Ивановна	ГНП-2 ГНП-2	9 9	13.00-15.15 15.15-17.30		13.00-15.15 15.15-17.30		13.00-15.15 15.15-17.30		
6.	Марютина Виктория Александровна	ГНП-2 ГНП-1 ГНП-1	9 6 6	13.00-14.30 14.30-16.00 16.00-17.30	13.00-15.15	13.00-14.30 14.30-16.00 16.00-17.30		13.00-14.30 14.30-16.00 16.00-17.30		
7.	Данилова Людмила Романовна	хореография  СОГ	18 12 6	08.00-10.45 14.00-16.30 17.00-18.30	08.00-10.45	8.00-10.45 14.00-16.30 17.00-18.30	08.00-10.45 14.00-15.30	08.15-10.45 14.00-16.30 17.00-18.30		

**Примечание:** Время занятий включает перерывы по 10 минут.

Зам. директора по УВР

Качановская О.Е.

*Использование современных информационных,  
компьютерных технологий в своей деятельности, в  
осуществлении контроля и аттестации обучающихся,  
воспитанников*

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»



«Дьокуускай куорат» куораттаагы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивной оскуолата»  
эбии үөрэхтээһинигэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

677000, г. Якутск, ул. Дзержинского 5, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

Исх. №01-24/ 783

от «24» сентября 2019 г.

## СПРАВКА

Настоящая справка дана Лысак Ольге Сергеевне в том, что она действительно организует работу тренера-преподавателя с воспитанниками отделения спортивной гимнастики (девочки) с использованием ИКТ технологий и ведет работу по мониторингу приемов нормативов по спортивной гимнастике.

Справка дана для аттестации педагогических работников по должности «Тренер - преподаватель».

Директор



В.Г. Черов



677000, г. Якутск, ул. Дзержинского 5, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

Исх. №01-24/ 781

от «24» сентября 2019 г.

## СПРАВКА

Настоящая справка дана Лысак Ольге Сергеевне в том, что она действительно использует современные информационные компьютерные технологии в своей деятельности в осуществлении контроля и аттестации воспитанников.

Работает в программах word, xls, PowerPoint, CorelDraw, Photoshop и т.д, и использует видео материалы.

Справка дана для аттестации педагогических работников по должности «Тренер - преподаватель».

Директор



В.Г. Черов

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолаты»  
эбии үөрэхтээһинигэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

677000, г. Якутск, ул. Дзержинского 5, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dush1ykt@mail.ru](mailto:dush1ykt@mail.ru)

Исх. №01-24/ 782

от «14» сентября 2019 г.

## СПРАВКА

Настоящая справка дана Лысак Ольге Сергеевне в том, что она действительно ведет мониторинг и анализ с использованием электронных протоколов, прием нормативов ведется с использованием современных технологий.

Справка дана для аттестации педагогических работников по должности «Тренер - преподаватель».

Директор



В.Г. Черов



*Обеспечение повышения уровня физической,  
теоретической, морально-волевой, технической и  
спортивной подготовки обучающихся, воспитанников;  
укрепление здоровья через разнообразные виды  
деятельности*

*При помощи ПК используются видеоматериалы для разбора техники правильного выполнения и работа над ошибками, просмотр соревнований Чемпионатов России, Мира, Европы и Олимпийских игр.*

*Для контрольно-оценочной и диагностической деятельности тренера-преподавателя ежедневно заполняется классный журнал.*

*Ежегодно проводится врачебный контроль специалистами из спортивного диспансера, где на них заводятся медицинские карты.*

## УТС, летний отдых

### 2015г.

Зимние УТС на базе ДЮСШ№1 по спортивной гимнастике 02-12.01.2015г.

Летние УТС на базе ДЮСШ№1 по спортивной гимнастике 01-21.06.2015г.

### 2016г.

Зимние УТС на базе ДЮСШ№1 по спортивной гимнастике 03-10.01.2016г.

Летние УТС на базе ДЮСШ№1 по спортивной гимнастике 01-21.06.2016г.

### 2017г.

Зимние УТС на базе ДЮСШ№1 по спортивной гимнастике 02-09.01.2017г.

Летние УТС на базе ДЮСШ№1 по спортивной гимнастике 01-18.06.2017г.

### 2018г.

Зимние УТС на базе ДЮСШ№1 по спортивной гимнастике 02-09.01.2018г.

Летние УТС на базе ОЛДП ДЮСШ №1 г. Якутск 04-29.06.2018г.

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л. А.  
26.09.2019

## Участие в мероприятиях.

### 2015г.

Показательные выступления обучающихся отделений спортивной гимнастики девочки, спортивной гимнастики мальчики на открытии Республиканского турнира памяти МСМК по боксу Николая Жиркова 08.01.2015 г.

Спартакиада работников ДЮСШ ГО «город Якутск» Перетягивание каната, «Веселые старты» ДЮСШ№1, 03.06.2015г.

### 2016г.

Показательные выступления обучающихся отделений спортивной гимнастики девочки, спортивной гимнастики мальчики на открытии Республиканского турнира памяти МСМК по боксу Николая Жиркова 04.01.2016г.

Открытые учебно-тренировочные занятия и мастер – классы посвященные юбилейным мероприятиям 22.12.2016 г.

Торжественное мероприятие в честь 75-летия ДЮСШ№1 23.12.2016г.

### 2017г.

Показательные выступления обучающихся отделения спортивной гимнастики на открытии Республиканского турнира памяти МСМК по боксу Николая Жиркова 05.01.2017г.

Участие обучающихся отделения спортивной гимнастики в благотворительном концерте (в помощь детям с онкологическими заболеваниями) г. Якутск 10.02.2017г.

Открытое занятие по гимнастике на базе «Саха гимназии» 22.04.2017г.

### 2018г.

Практическая помощь в подготовке команды РС(Я) для участия в заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» г. Якутск 12-23.03.2018г.

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «физическая культура» муниципальный этап г. Якутск 24.11.2018г. (судейство)

Распространение опыта на республиканских курсах «Организация и проведение соревнований по гимнастике» ИРО и ПК г. Якутск 01.12.2018г.

### 2019г.

Всероссийский день бега «Кросс Нации - 2019» 18.09.2019г. участие в организации, проведении, и судействе

## Общее количество обучающихся

	Кол-во групп	Кол-во обучающихся	Всего
2015-2016 учебный год	2	Учебно-тренировочная группа 1 Учебно-тренировочная группа 4	10 8 18
2016-2017 учебный год	3	Группа начальной подготовки 1 Учебно-тренировочная группа 1 Учебно-тренировочная группа 3	12 8 6 26
2017-2018 учебный год	3	Группа начальной подготовки 1 Группа начальной подготовки 2 Учебно-тренировочная группа 3	12 10 6 28
2018-2019 учебный год	3	Группа начальной подготовки 1 Группа начальной подготовки 2 Учебно-тренировочная группа 3	12 10 6 28
2019-2020 учебный год	3	Группа начальной подготовки 2 Учебно-тренировочная группа 1 Учебно-тренировочная группа 3	10 8 6 24



ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

ПРИКАЗ

«25» мая 2018 г.

№01-08/24

**О создании спортивного оздоровительного лагеря дневного пребывания  
«Лидер» при МБУ ДО ДЮСШ №1**

В соответствии с Постановлением Окружной администрации город Якутска «Об обеспечении отдыха и оздоровления детей в 2018 году на территории городского округа «город Якутск»» № 141п от 11 мая 2018 г., и приказа Управления образования Окружной администрации города Якутска «О внесении изменений в приказ об открытии оздоровительных лагерей дневного пребывания, закрепленных за муниципальными образовательными учреждениями городского округа «город Якутск» в 2018 году,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Открыть 1-ю смену спортивного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Лидер» из числа учащихся школы в количестве 100 человек на период с 04 по 29 июня 2018 года на 21 день при шестидневной рабочей неделе с 09.00 ч. до 16.30 ч.
2. Утвердить «Положение о спортивном оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей «Лидер» при МБУ ДО ДЮСШ №1;
3. Утвердить режим дня спортивно-оздоровительного лагеря «Лидер»;
4. Утвердить штатное расписание спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Лидер» при МБУ ДО ДЮСШ №1 на период работы лагеря с 04 по 29 июня 2018 года;
5. Заместителем спортивно-оздоровительного лагеря «Лидер» назначить Батура Андрея Николаевича;
6. Винокурову В.П., начальнику спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Лидер»:

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.05.2018

10. Обеспечить полноценное питание детей спортивно-оздоровительного лагеря «Лидер» в МОБУ СОШ №5 г. Якутска (директор Кычкина А.А.) из средств ФСС на организацию отдыха детей в каникулярное время (по согласованию);

11. Программисту (Сивцев В.Е.) разместить на сайте МБУ ДО ДЮСШ №1 информацию о деятельности лагеря «Лидер»;

12. Секретарю (Александрова Т.М.) довести приказ до сведения ответственных в срок до 01 июня 2018 г. под роспись;

13. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

В.Г. Черов

С приказом ознакомлены:

Винокуров В.П.

Батура А.Н.

Романова Л.А.

Игнатъев А.Н.

Протодьяконов С.П.

Нечаев П.А.

Варфоломеева С.Ф.

Ощепкова Л.Л.

Лысак О.С.

Кривошапкин У.П.

Саммель Л.Ю.

Нифонтова И.А.

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ

РОМАНОВА Л.А.

26.09.2015

*Обеспечение и анализ достижений и подтверждений обучающимися, воспитанниками уровней спортивной (физической) подготовки, оценивание эффективности их обучения с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в т.ч. текстовых редакторов и электронных таблиц в своей деятельности*



Таблица оценки результатов испытаний по ОФП для групп НП- 1 года обучения.

тесты	Баллы																			
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
Бег 20метров	5		5.1		5.2		5.3		5.4		5.5		5.6		5.7		5.8		5.9	6
Прыжок в длину с места	130		125		120		115		110		105		100		95		90		80	
Угол в висе	10"			9"			8"		7"	6"		5"		4"		3"		2"		1"
Подтягивание	5				4				3				2		1					

Таблица оценки результатов испытаний по ОФП для групп НП- 2 года обучения.

тесты	Баллы																			
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
Бег 20метров	4.7		4.8		4.9		5.0		5.1		5.2		5.3		5.4		5.6		5.7	5.8
Прыжок в длину с места	150		145		140		135		130		125		120		115		110		105	
Угол в висе	20"	18"	15"		12"	10"	9"		6"		4"		2"							1"
Подтягивание	10	9		8		7		6		5	4		3	2			1			
Поднимание ног до касания	10		9		8	7					6		5							1

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.09.2016

Таблица оценки результатов испытаний по СФП для УТГ 1 года обучения.

тесты	Баллы																			
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
Бег 20метров	3.7		3.8		3.9		4.0		4.1		4.2		4.4		4.6		4.7		4.8	5
Прыжок в длину с места	160		155		150		145		140		135		130		125		120		115	
Угол в висе (сек)	30"	28"	25"		22"	20"	18"		15"		12"				6"				1"	
Подтягивание (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5		4		3		2		1	
Поднимание ног до касания над головой	20	18	15			13	10		9	8		5	3				1			
Угол в упоре ноги вместе, ноги врозь	20"		15"		10"		5"					3"				1"				
Спичаги (кол- во)	5		4			3			2				1							
Запрыгивание на горку матов (кол-во раз за мин)	40	38	36	34	32	30		28		26		24			22			20		18
Перевороты в упор (кол-во)	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.

26.09.2019



Таблица оценки результатов испытаний по СФП для УТГ (2 года)

ТЕСТЫ	Баллы																			
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
Бег 20метров	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	5.0	5.1		5.3		5.5	
Прыжок в длину с места	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105				85
Подтягивание(кол- во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6					1					
Перевороты в упор	17		15		13		11		9		7			4			3		2	
Хлопки руками (кол-во раз за мин)	60	55	50		45				40				35				30			25
Подъём разгибом	10		9		8		7		6		5		4		3					
Спичаги (кол-во раз)	10		8			6				5				4				2		
Запрыгивание на горку матов (кол- во раз за мин)	50	49	40	39	35	30	28	26	25	20										
Поднимание ног до касания	27	25	24	22	21	19		17		15	14	12	11	9	8	3	2		1	
Высокий угол на бревне	25"	24"	20"	19"	14"	13"	9"	8"	6"	5"			4"			3"			2"	

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.

26.09.2019

Таблица оценки результатов испытаний по СФП для УТГ (3-года)

ТЕСТЫ	Баллы																			
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
Бег 20метров	3.3		3.5		3.7		3.9		4.1		4.3		4.5		4.7		4.9		5.1	
Прыжок в длину с места	210	201	200	191	190	181	180		170		160		155		150		145			
Лазанье по канату(сек)	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5					15	
Подтягивание за 10 сек.	10		9		8		7		6		5			4			3		2	
Хлопки руками (кол- во раз за мин)	100	95	90		85		80		75		70		60			50			40	
Подъем разгибом на нижней жерди	20	19	18	17	16		14		12		10		8		6		4		2	
Спичаги (кол- во раз)	15	12		10		8			7		5				3				1	
Запрыгивание на горку матов (кол-во раз за мин)	70	68	66	64	62	60		58		56		54	50	48					45	
Поднимание ног до касания	30		28		25	23	22	20	19		16		12		9				2	
Стойка на руках (сек)	25"		20		15			10			5			4		3	2		1	

ВЕРНА  
 СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
 РОМАНОВА Л.А.  
 26.09.2019

Тест № 2. Лазанье по канату (3,0 м) (с)



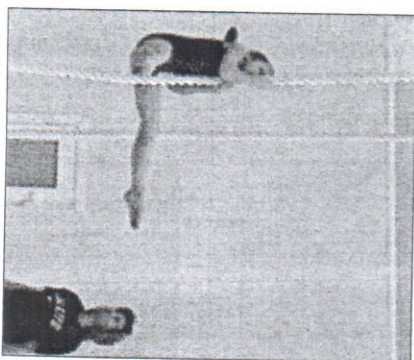
Кадр 2, а



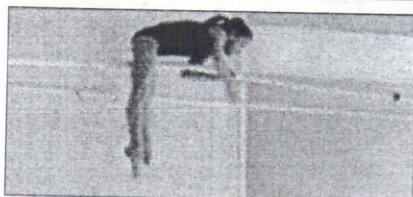
Кадр 2, б



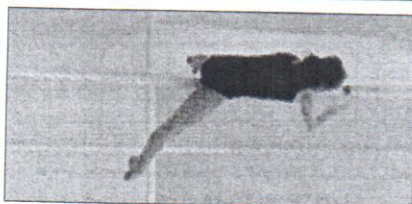
Кадр 2, в



Кадр 2, г



Кадр 2, д



Кадр 2, е

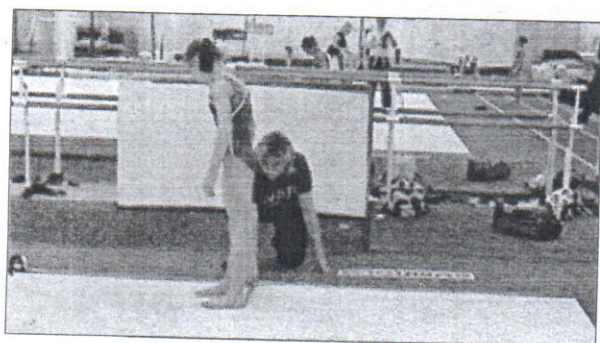
Тест № 3. Прыжок в длину с места (см)



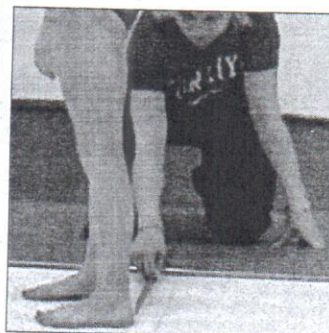
Кадр 3, а



Кадр 3, б

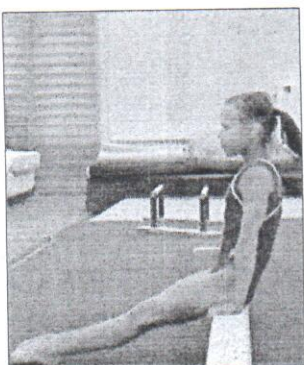


Кадр 3, в



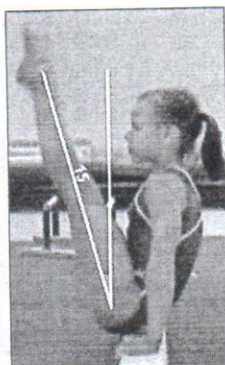
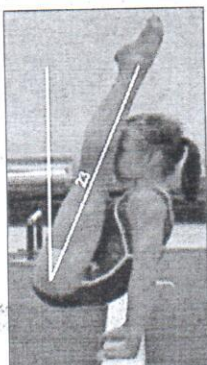
Кадр 3, г

**Тест № 4. Высокий угол на низком бревне или стоялках (с)**



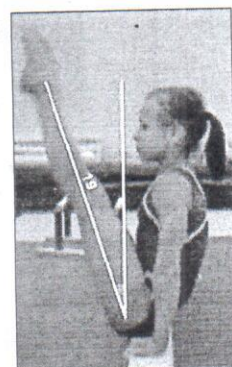
**Кадр 4, а**

*И.п.*



**Кадр 4, б**

*Правильное положение: угол  $\geq 90^\circ$ .  
Допустимое отклонение от вертикали  $\leq 15^\circ$*



**Кадр 4, в**

*НЕ правильное положение:  
отклонение от  $90^\circ > 15^\circ$*

**Тест № 5. Стояк ноги вместе на стоялках (к-во раз)**



**Кадр 5, а**



**Кадр 5, б**



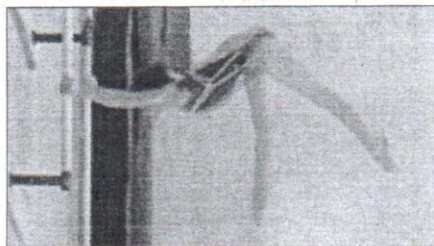
**Кадр 5, в**



**Кадр 5, г**



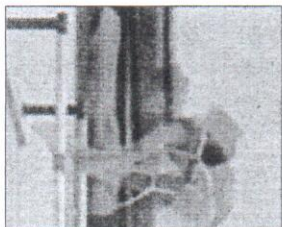
**Кадр 5, д**



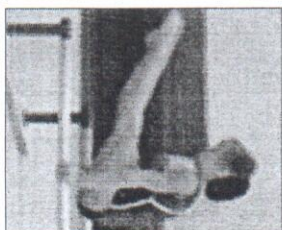
**Кадр 5, е**



**Кадр 5, ж**



**Кадр 5, з**



**Кадр 5, и**

**ПРОТОКОЛ**  
**контрольных испытаний по ОФП и СФП (ГНП-1)**

15 июля 2019г.  
 (дата)

№	Ф.И.О.	Бег 20м		Прыжок в длину		Угол в висе		Подтягивание (кол-во раз)		Наклон ноги вместе, ноги врозь			Сумма баллов	%
		с.о	с.в	м	см	град	град	град	град	град	град			
1	Васильева - Пининкина	5.0	0.5	110	60	20	100	0		9.9	10	9.95	26.45	8.52%
2	Винникова Т	5.7	30	130	100	33	100	0		9.8	10	9.9	32.90	6.65%
3	Видинова И	6.7	50	140	40	20	100	0		9.7	9.8	9.75	26.45	7.93%
4	Витязева В	6.0	0.50	105	50	11	100	0		10	10	100	25.50	9.51%
5	Ворожва Е	4.7	100	140	100	30	100	5	100	10	10	100	300	1.100%
6	Заврюкина Т	5.4	60	125	90	21	100	8	100	9.9	10	9.95	44.95	11.84%
7	Михайлова И	5.5	50	155	100	25	100	7		9.8	9.8	9.80	34.80	4.69%
8	Рыжикова И.	5.4	60	100	40	23	100	3	60	9.5	9.2	9.35	35.35	11.70%
9	Степанова И	5.6	40	115	70	12	100	2	40	9.0	9.0	9.00	34.00	5.18%

тренер – преподаватель: Мухоморова Т.А.

**ВЕРНА**  
 СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
 РОМАНОВА Л.А.  
 26.09.2019

ПРОТОКОЛ  
контрольных испытаний по ОФП и СФП (ГНП-2)

16 июля 2019г  
(дата)

№	Ф.И.О.	Бег 20м		Прыжок в длину		Угол в висе		Подтягивание (кол-во раз)		Наклон ноги вместе, ноги врозь		Мост	Шапагат				Поднимание ног до касания		Сумма баллов	%	
		Правый	Левый	Правый	Левый	Правый	Левый	Правый	Левый	Правый	Левый		Правый	Левый	Поперечный	Правый	Левый				
1	И.Иванова Мария	52	50	130	60	20	100	1	20	10	10	100	100	10	10	10	100	10	100	50	77,5%
2	Курманова Жан	45	100	150	100	20	100	10	100	10	10	100	95	97	97	97	97	15	100	795	99,38%
3	Курманова Кира	48	90	150	100	16	90	10	100	10	10	100	100	98	98	98	98	12	100	805	96,25%
4	Курманова Кира	52	50	140	80	18	95	9	95	10	10	100	100	10	10	10	100	13	100	52	90%
5	Курманова Вера	45	100	150	100	27	100	0	100	46	10	98	98	97	98	46	97	15	100	795	99,38%
6	Курманова Ирина	36	80	120	40	14	85	2	35	46	97	98	97	90	92	90	95	10	100	5045	70,86%
7	Курманова Жан	47	100	150	100	40	100	10	100	46	98	97	95	98	99	97	95	10	100	793	99,18%

тренер – преподаватель: \_\_\_\_\_

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.09.2019



ПРОТОКОЛ  
контрольных испытаний по ОФП и СФП (УТГ-2)

19 июля 2019  
(дата)

№	Ф.И.О.	Бег 20м		Прыжок в длину		Высокий угол на бревне		Подтягивание (кол-во раз)		Наклон ноги вместе, ноги врозь			Мост	Шпагат Правый Левый Поперечный			Поднима ние ног до касания	Хлопки руками в упоре лежа (кол-раз за мин)		Спичаги		Запрыги вание на горку матов (кол-во раз за мин)		Подъём переворо том (кол-во раз) Х.и.л.и.		Подъем разгибом на нижней жерди. (кол-во раз)		Сумма баллов	%				
		38	93	180	100	15	350	12	100	10	10	100		10	10	100		40	100	20	100	10	100	30	100	40	100			20	100		
24	1	Кочехова С	38	93	180	100	15	350	12	100	10	10	100	100	10	10	100	40	100	20	100	30	100	40	100	20	100	120	36	100			
24	2	Кулишова Д	40	93	180	100	10	350	12	100	10	10	100	100	10	10	100	30	100	14	100	6	100	30	100	37	100	10	100	121	26	100	
23	3	Васильева И	42	90	190	100	25	100	12	100	10	10	100	100	10	10	100	30	100	10	100	2	100	53	100	30	100	9	100	121	26	100	
	4	Кулишова А					14	88	12	850	98	10	990	100	47	10	97	980	30	100	20	100	5	550			63	100	9	90	120	32	100
	5	Кулишова А	38	93	175	950	18	340	15	100	10	10	100	100	99	10	990	30	100	15	100	2	150	40	100	60	100	0	0	121	26	100	
24	6	Кулишова А	38	93	175	950	18	340	15	100	10	10	100	100	99	10	990	30	100	22	100	15	100	34	100	30	100	19	100	126	35	100	
24	7	Кулишова Е	37	950	185	100	25	100	15	100	10	10	100	100	10	98	10	990	30	100	17	100	10	100	36	100	32	100	11	100	129	36	100
25	8	Кулишова С	36	100	195	100	15	250	18	100	98	10	990	100	97	10	10	990	30	100	15	100	9	950	39	100	100	100	15	100	125	30	100
20	9	Дехтяева К	43	650	175	750	13	450	15	100	10	10	100	100	10	10	99	990	30	100	11	100	6	450	47	990	75	100	9	90	106	36	100

тренер – преподаватель: Кулишова Л.А.

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.09.2019

**ПРОТОКОЛ**  
контрольных испытаний по ОФП и СФП (УТГ-3)

19 июля 2019

(дата)

№	Ф.И.О.	Бег 20м		Прыжок в длину		Стойка на руках		Подтягивание за 10 сек. (кол-во раз)		Наклон ног вместе, ноги врозь		Мост	Шпагат			Поднимание ног до касания		Хлопки руками в упоре лежа (кол-раз за мин)		Спичаги		Запрыгивание на горку матов (кол-во раз за мин)		Лазание по канату без помощи ног		Подъем разгибом на нижней жерди. (кол-во раз)		Сумма баллов	%		
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			16	17
25	Иванович Д	34	45	205	95	40	100	9	9	10	10	10	10	92	10	92	10	48	30	100	121	10	25	66	9	8.6	8.4	12	6	112.75	100
21	Зайцевич В	36	25	200	9	3	25	8	8	9	10	10	90	97	95	20	65	44	26	0	0	56	33	10	7	5	20	89.4	87.8		
25	Корытца И	37	20	215	10	22	95	8	8	9	10	10	95	80	80	26	35	120	10	2	25	60	7	7	10	15	7	118.6			
25	Киселевич В	36	25	205	95	40	100	8	8	9	10	10	98	95	30	10	110	10	10	8	25	67	45	7	8	20	10	132.8	100		
5	Федорова И.	45	4	180	7	12	9.5	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	65	9.5	7.1	9.5	20	10	126.05	100		

тренер – преподаватель: Смирнова И.В. Иванова Г.В. Глазкова В.А.

**ВЕРНА**  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.

26.09.2019

*Результаты организации деятельности обучающихся  
(личное и командное участие обучающихся в спортивных  
соревнованиях, конкурсах, смотрах)*

## Достижения

### СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

2015 год			
<b>VI Республиканские соревнования памяти ЗТ России Н.В.Красавиной г.Якутск 13-14.03.2015г.</b>			
<b>КМС</b>			
Хамитова Алина	3 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>I разряд</b>			
Пивовар Татьяна	2 место	бревно	Лысак О.С.
<b>III разряд</b>			
Оконешникова Мария	1 место 2 место 1 место 3 место 1 место	<i>многоборье</i> опорный прыжок брусья бревно вольные упражнения	Лысак О.С.
<b>I юношеский</b>			
Головных Валерия	3 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>II этап VII летней Спартакиады учащихся России по спортивной гимнастике г. Благовещенск 21-25.04.2015г.</b>			
<b>I разряд</b>			
Хамитова Алина	6 место 4 место 6 место 5 место 4 место	<i>многоборье</i> опорный прыжок брусья бревно вольные упражнения	Лысак О.С.
<b>Открытый Чемпионат и Первенство г. Ангарска по спортивной гимнастике «на лучший балл» посвященное 70-ти летию победы в ВОВ 1941-1945 годов г. Ангарск 04-08.05.2015г.</b>			
<b>III разряд</b>			
Панина Анжелика	1 место 2 место 1 место	<i>многоборье</i> опорный прыжок бревно	Лысак О.С.
<b>Первенство города «Новогодний турнир» среди девочек г.Якутск 20.12.2015г.</b>			
<b>III разряд</b>			
Васильева Кира	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>II разряд</b>			
Забарина Варвара	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>I разряд</b>			
Панина Анжелика	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
Вешникова Айна	3 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>2016 год</b>			
<b>VII Первенство РС(Я) по спортивной гимнастике памяти ЗТ России Н.В.Красавиной г.Якутск 24-26.03.2016г.</b>			
<b>I разряд</b>			
Панина Анжелика	3 место	брусья	Лысак О.С.
Молгарова Виктория	2 место	вольные упражнения	Лысак О.С.
<b>II разряд</b>			
Забарина Варвара	1 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
Оконешникова Мария	3 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>III разряд</b>			
Головных Валерия	2 место	опорный прыжок	Лысак О.С.
<b>I юношеский</b>			

Варламова Анастасия	1 место 2 место 1 место 2 место 1 место	<i>многоборье</i> опорный прыжок брусья бревно вольные упражнения	Лысак О.С.
Каратаева Каролина	2 место 3 место	<i>многоборье</i> бревно	Лысак О.С.
Батюшкина Микаэла	2 место 2 место 1 место 2 место	<i>многоборье</i> брусья бревно вольные упражнения	Лысак О.С.
Неупокоева Лейла	3 место 3 место 3 место	<i>многоборье</i> опорный прыжок брусья	Лысак О.С.
Горина Ева	1 место 3 место	опорный прыжок вольные упражнения	Лысак О.С.
<b>Первенство города «На призы Деда Мороза новогодний турнир» среди девочек г.Якутск 18.12.2016г.</b>			
<b>1 юношеский</b>			
Краснова Камила	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>III разряд</b>			
Батюшкина Микаэла	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
Варламова Анастасия	3 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>I разряд</b>			
Забарина Варвара	3 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>2017 год</b>			
<b>VIII Первенство РС(Я) по спортивной гимнастике памяти ЗТ России Н.В.Красавиной г.Якутск 05-08.04.2017г.</b>			
<b>I разряд</b>			
Панина Анжелика	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
Забарина Варвара	4 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>II разряд</b>			
Головных Валерия	3 место 3 место	<i>многоборье</i> вольные упражнения	Лысак О.С.
<b>III разряд</b>			
Варламова Анастасия	1 место 2 место 3 место 2 место	<i>многоборье</i> опорный прыжок бревно вольные упражнения	Лысак О.С.
Неупокоева Лейла	2 место 1 место 2 место	<i>многоборье</i> опорный прыжок брусья	Лысак О.С.
Краснова Камила	3 место 2 место	опорный прыжок бревно	Лысак О.С.
Батюшкина Микаэла	3 место 3 место	брусья вольные упражнения	Лысак О.С.
<b>Открытый Чемпионат и Первенство г. Ангарска по спортивной гимнастике «На лучший балл» г. Ангарск 02-06.05.2017г.</b>			
<b>I разряд</b>			
Панина Анжелика	3 место 1 место	<i>многоборье</i> опорный прыжок	Лысак О.С.
<b>Первенство города «На призы Деда Мороза новогодний турнир» среди девочек г.Якутск 24.12.2017г.</b>			

<b>2 юношеский 2011 г.р.</b>			
Иванова Дарья	1 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
Макарова Кристина	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>III разряд</b>			
Варламова Анастасия	3 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>II разряд</b>			
Головных Валерия	3 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>I разряд</b>			
Панина Анжелика	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
Забарина Варвара	3 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>2018 год</b>			
<b>IX Первенство РС (Я) по спортивной гимнастике памяти ЗТ России Н.В.Красавиной г.Якутск 13-14.04.2018г.</b>			
<b>КМС</b>			
Забарина Варвара	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
	3 место	<i>бревно</i>	
Панина Анжелика	3 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>I разряд</b>			
Головных Валерия	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
	2 место	<i>брусья</i>	
<b>III разряд</b>			
Каратаева Каролина	2 место	<i>бревно</i>	Лысак О.С.
<b>Первенство города «На призы Деда Мороза новогодний турнир» среди девочек г.Якутск 23.12.2018г.</b>			
<b>3 юношеский 2013г.р.</b>			
Налетова Кира	1 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
Васильева Софья	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>3 юношеский 2012г.р.</b>			
Алексеева Айсена	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>2 юношеский 2012 г.р</b>			
Лукоянова Василиса	1 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
Артемова Элеонора	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
Проценко Кира	3 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>III разряд 2007-2008 г.р.</b>			
Каратаева Каролина	1 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>I разряд</b>			
Головных Валерия	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>2019 год</b>			
<b>Региональные соревнования по спортивной гимнастике. г. Южно-Сахалинск 22-24.02.2019г.</b>			
<b>I разряд</b>			
Головных Валерия	1 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>X Первенство РС (Я) по спортивной гимнастике памяти ЗТ России Н.В.Красавиной г.Якутск 11-13.04.2019г.</b>			
<b>КМС</b>			
Забарина Варвара	2 место	<i>многоборье</i>	Лысак О.С.
<b>I разряд</b>			
Головных Валерия	3 место	<i>опорный прыжок</i>	Лысак О.С.
	3 место	<i>бревно</i>	
<b>1 юношеский</b>			
Иванова Дарья	3 место	<i>опорный прыжок</i>	Лысак О.С.
	2 место	<i>бревно</i>	

## Присвоение спортивных разрядов

ПРИКАЗ по МОБУ ДОД ДЮСШ №1 № 01-08/01 от 14.01.2015 г.

<i>тренер Лысак О.С.</i>					
<b>2 юношеский</b>					
Головных Валерия	2007	37,1	Горина Ева	2009	34,7
Неупокоева Лейла	2008	36,6	Казымова Маргарита	2008	33,5
Скрипчук Арина	2008	34,35	Каратаева Каролина	2008	35,7
Батюшкина Микаэлла	2008	37,15			
<b>III разряд</b>					
Оконешникова Мария	2006	38,3			

ПРИКАЗ по МОБУ ДОД ДЮСШ №1 № 01-08/13 от 02.06.2015 г.

<i>Лысак О.С.</i>					
<b>2 юношеский</b>					
			Краснова Камилла	2008	33,2
<b>1 юношеский</b>					
			Головных Валерия	2007	35,05
			Батюшкина Микаэлла	2008	34,3

ПРИКАЗ по МОБУ ДОД ДЮСШ №1 № 01-08/01 от 18.01.2016 г.

<i>тренер Лысак О.С.</i>					
<b>1 юношеский</b>					
Батюшкина Микаэлла	2008	34,15	Неупокоева Лейла	2008	33,9
<b>III разряд</b>					
			Васильева Кира	2006	33,55

ПРИКАЗ по МБУ ДО ДЮСШ №1 № 01-08/09 от 01.06.2016 г.

<i>тренер Лысак О.С.</i>					
<b>1 юношеский</b>					
			Горина Ева	2009	32,25
Каратаева Каролина	2008	34,9	Варламова Настя	2008	36,65
Скрипчук Арина	2008	33,0	Краснова Камила	2008	32,3

ПРИКАЗ по МБУ ДО ДЮСШ №1 № 01-08/02 от 18.01.2017 г.

<i>тренер Лысак О.С.</i>					
<b>1 юношеский</b>					
			Краснова Камила	2008	35,9
<b>III разряд</b>					
Неупокоева Лейла	2008	32,0	Варламова Анастасия	2008	33,3
Каратаева Каролина	2008	32,05	Батюшкина Микаэлла	2008	33,65

ПРИКАЗ по МБУ ДО ДЮСШ №1 № 01-08/09 от 01.06.2017 г.

<i>Лысак О.С.</i>					
<b>3 юношеский</b>					
			Перевощикова Алиса	2011	32,0
Макарова Кристина	2011	33,6	Ермакова Анна	2012	32,7

ПРИКАЗ по МБУ ДО ДЮСШ №1 № 01-08/01 от 18.01.2018 г.

<i>Лысак О.С.</i>					
<b>2 юношеский</b>					
			Макарова Кристина	2011	33,7
			Иванова Дарья	2011	33,8
<b>III разряд</b>					
			Краснова Камила	2008	32,3

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.

26.09.2018

ПРИКАЗ по МБУ ДО ДЮСШ №1 № 01-08/26 от 01.06.2018 г.

<i>Лысак О.С.</i>					
<b>3 юношеский</b>			Артемова Элеонора	2012	35,8
			Налетова Кира	2012	35,3
<b>2 юношеский</b>			Перевозчикова Алиса	2011	33,7
			Ермакова Анна	2012	33,0
<b>III разряд</b>			Краснова Камила	2008	32,9

ПРИКАЗ по МБУ ДО ДЮСШ №1 № 01-08/05 от 28.01.2019 г.

<i>Лысак О.С.</i>					
<b>3 юношеский</b>			Васильева Софья	2013	34,4
Скрябина Алексана	2012	32,5	Алексеева Айсена	2012	38,6
			Кузнецова Алена	2012	32,2
<b>2 юношеский</b>			Артемова Элеонора	2012	33,85
Проценко Кира	2012	33,4	Лукоянова Василиса	2012	35,5
<b>1 юношеский</b>			Макарова Кристина	2011	32,95
			Иванова Дарья	2011	32,7

ПРИКАЗ по МБУ ДО ДЮСШ №1 № 01-08/24 от 01.06.2019 г.

<i>Лысак О.С.</i>					
<b>3 юношеский</b>			Бурундукова Олеся	2013	33,9
Зарубина Дарья	2013	36,3	Михайлова Полина	2013	33,6
Егорова Есения	2013	36,5	Габышева Илиана	2013	32,7
<b>2 юношеский</b>			Налетова Кира	2012	32,4

Выписка из ПРИКАЗА № 02-01/23 по УФК и С г. Якутска от 25.02.2015 г.  
о присвоении II спортивного разряда

Панина Анжелика	2005	68,6	Первенство Города Якутска «Новогодний турнир» 19.12.2014г.	Лысак О.С.
-----------------	------	------	--	------------

Выписка из ПРИКАЗА № 02-01/27 по УФК и С г. Якутска от 19.01.2016 г.  
о присвоении II спортивного разряда

Забарина Варвара	2005	68,1	Первенство города Якутска 19-20.12.2015г.	Лысак О.С.
------------------	------	------	---	------------

Выписка из ПРИКАЗА № 02-01/75 по УФК и С г. Якутска от 24.05.2018 г.  
о присвоении II спортивного разряда

Головных Валерия	2007	72,3	Первенство РС(Я) памяти ЗТ РФ Н.В.Красавиной г.Якутск 13-14.04.2018г.	Лысак О.С.
------------------	------	------	---	------------

Выписка из ПРИКАЗА № 02-01/72 по УФК и С г. Якутска от 10.06.2019 г.  
о присвоении II спортивного разряда

Каратаева Каролина	2008	68,2	Первенство РС(Я) памяти ЗТ РФ Н.В.Красавиной г.Якутск 11-12.04.2019г.	Лысак О.С.
--------------------	------	------	---	------------

Присвоение спортивных разрядов по приказу Министерства спорта РС(Я)

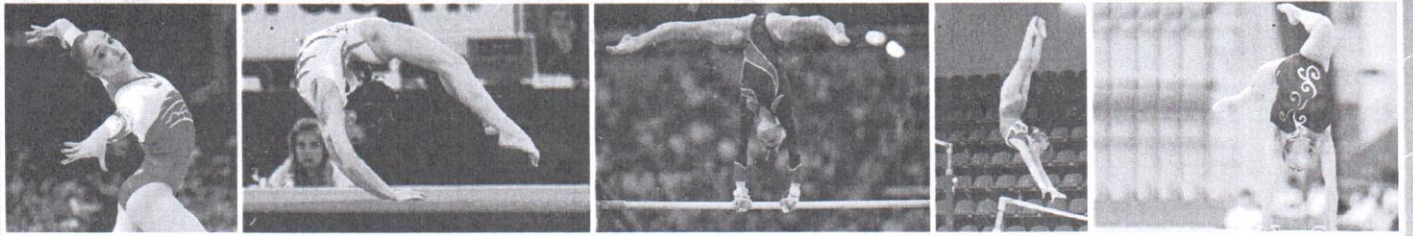
1	Панина Анжелика	2005	Спортивная гимнастика	I	Лысак О.С.	№193/ОД от 23.05.2017
2	Забарина Варвара	2005	Спортивная гимнастика	I	Лысак О.С.	№193/ОД от 23.05.2017

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ

РОМАНОВА Л.А.

26.09.2017





ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ  
РС(Я)

# Грамота

**НАГРАЖДАЕТСЯ**

Каролиада Каролиада

Занявшая 1 место

в Первенстве ДЮСШ №1 по спортивной гимнастике с результатом 38,2

по программе II-III разряда  
2008-2009

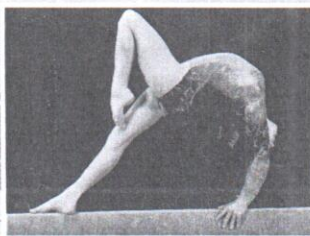
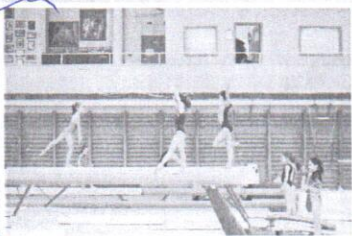
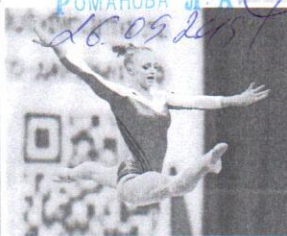


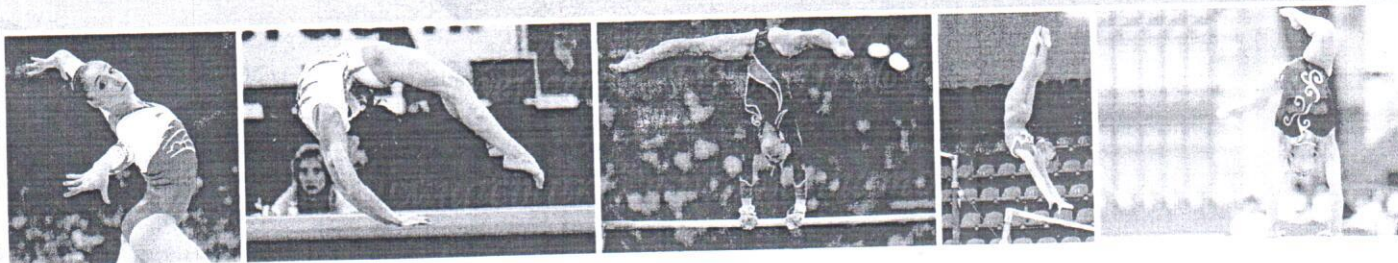
*Л.А. Ощепкова* Л.А. Ощепкова

10 апреля 2015г.

г. Якутск

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.





ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ  
РС(Я)

# Грамота

**НАГРАЖДАЕТСЯ**

Чуупокова Келле

Занявшая III место

в Первенстве ДЮСШ №1 по спортивной  
гимнастике с результатом 35,5

по программе II-10-01 разряда  
2008-2009,



Гл. судья

*Л.А. Ощепкова*

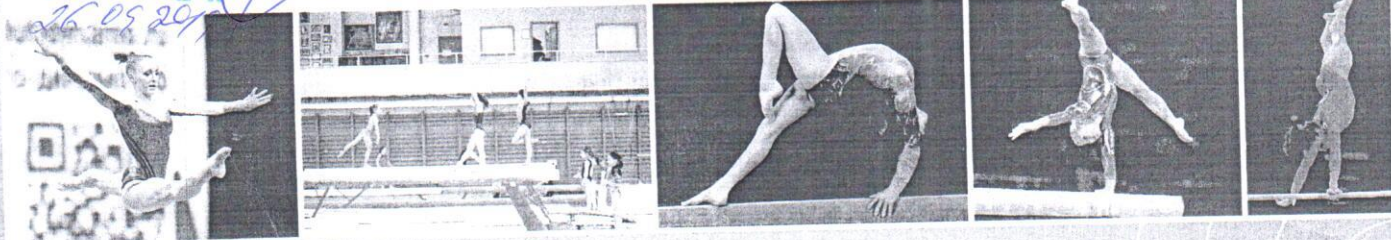
Л.А. Ощепкова

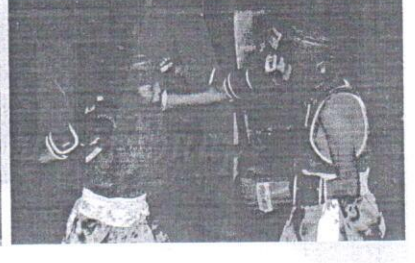
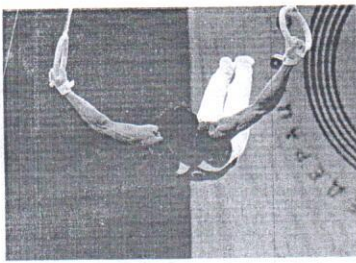
10 апреля 2015г.

г. Якутск

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.

26.05.2015





Детско-юношеская спортивная школа № 1

# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Меупакоева Лейла

Занявший (ая) III место

в Первенстве города Якутска по

спортивной гимнастике «Новогодний турнир»

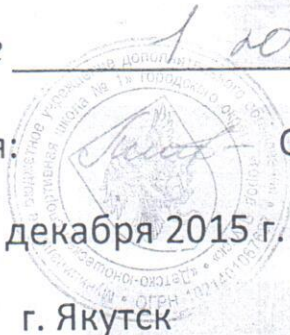
с результатом 33,9

по программе 1 юн разряда

Гл. судья: Ощепкова Л.Л.

20 декабря 2015 г.

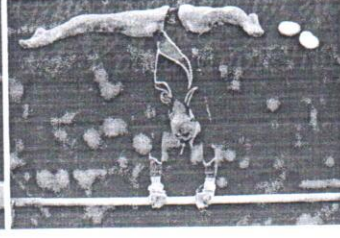
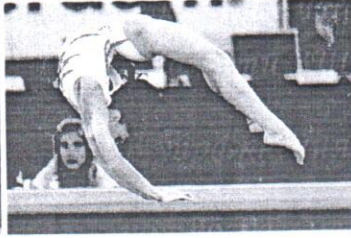
г. Якутск



ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.

26.09.2015





ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ  
РС(Я)

# Грамота

## НАГРАЖДАЕТСЯ

Мезулякова Лейла

Занявшая III место

в Первенстве РС(Я) по спортивной гимнастике  
памяти ЗП РФ Красавиной Н.В.

В упражнениях Брежнев

по программе Гюн. разряда

с результатом 9,0

Гл. судья:

Данилова Л.Р.

Гл. секретарь

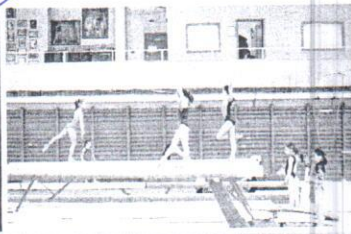
Качановская О.Е.



24-26 марта 2016 г.

г. Якутск

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Д.А.





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
ГБУ РС(Я) «УПРАВЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА  
И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»

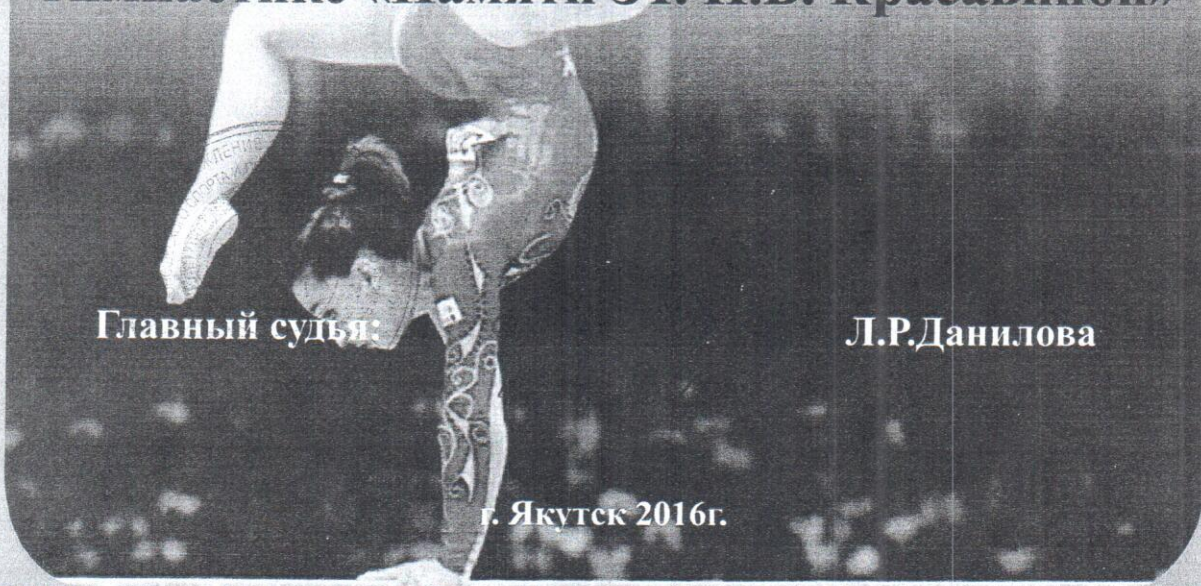
# ГРАМОТА

награждается

Забарина Варвара II р-д

занявший(ая) I место

**Первенство Республики по спортивной гимнастике «Памяти ЗТ. Н.В. Красавиной»**

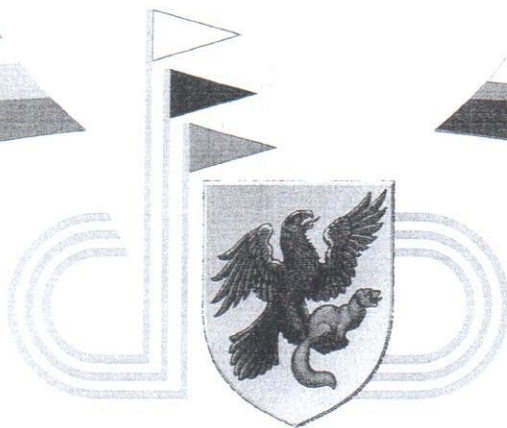


Главный судья:

Л.Р.Данилова

г. Якутск 2016г.

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.



Управление физической культуры и спорта  
Окружной администрации  
Городского округа "город Якутск"

# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Забарина Барбара

занявший(ая) III место

среди I ввр. разряда

в Первенстве города Якутска

по спортивной гимнастике,

«Новогодний турнир»,

Начальник

К.С. Бурцев

БЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.

26.05.2017

г.Якутск-2016г.





ГБУ РС(Я) «УПРАВЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА  
И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»

# Грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ

Неупокоева Рейла III в-г

занивший(ая) II место

в Открытом Первенстве Республике Саха (Якутия)  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ  
памяти Заслуженного тренера России  
Н.В. Красавиной

Руководитель  
УДЮСиПСР

*В. Егоров*

Егоров В.И.

Гл. судья

*Л.Р. Данилова*

Данилова Л.Р.

г. Якутск-2017 г.

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.

26.09.2017



Министерство по физической культуре, спорту  
и молодежной политике Иркутской области

# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Лаккина Анжелика

за I место

в о/п

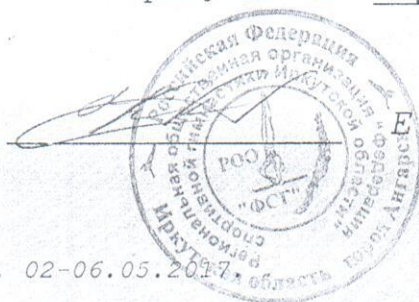
в открытом чемпионате и первенстве  
г. Ангарска по спортивной гимнастике

«НА ЛУЧШИЙ БАЛЛ»

по программе I

с результатом 11,2

Президент РОО «ФСГ»



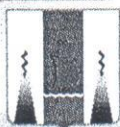
Е. В. Киселёв.

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.

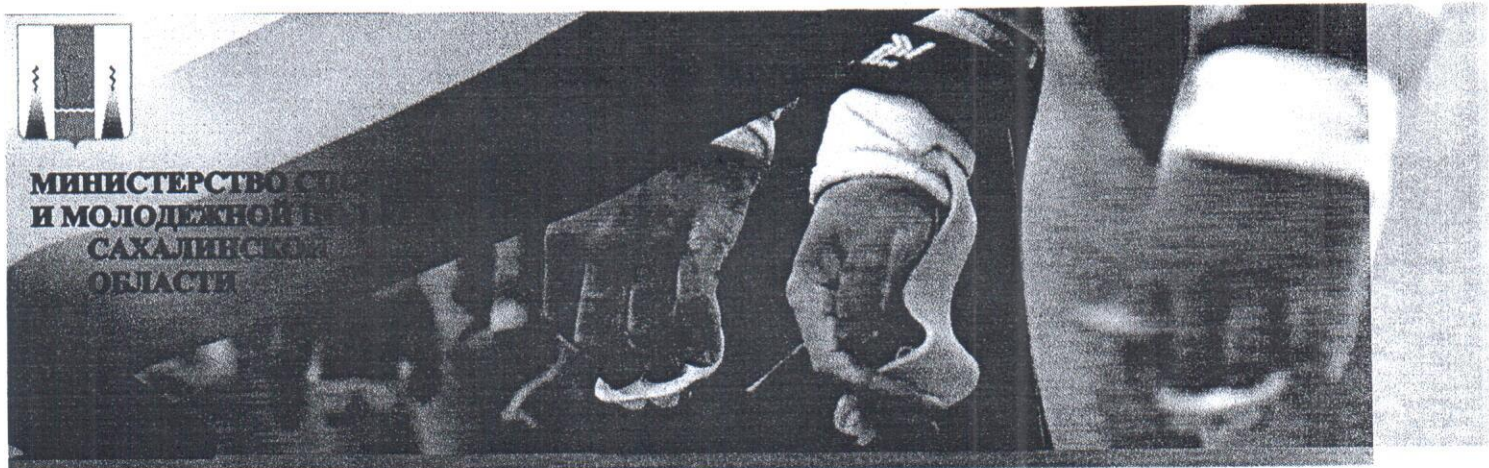
26.09.2015

г. Ангарск. 02-06.05.2017





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
САХАЛИНСКОЙ  
ОБЛАСТИ



# ГРАМОТА НАГРАЖДАЕТСЯ

*Головнина Валерия*

ЗА I МЕСТО

В ОТКРЫТОМ ПЕРВЕНСТВЕ  
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

по I разряду

сумма 81,2 баллов

Министр

С.С. Буренков

Президент  
ОСО СОФСГ

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КУДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.02.2016

О.Ю. Сперанская

г. Южно-Сахалинск

23-24 февраля 2016 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
САХАЛИНСКОЙ  
ОБЛАСТИ

# ГРАМОТА НАГРАЖДАЕТСЯ

*Головнина Валерия*

*за высокий результат на снаряде*

**БРУСЬЯ**

**В ОТКРЫТОМ ПЕРВЕНСТВЕ  
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

по 1 разряду *8,95*

Министр

**С.С. Буренков**

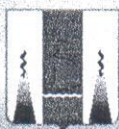
Президент  
ОСО СОФСГ

**О.Ю. Сперанская**

23-24 февраля 2019 г.  
г. Южно-Сахалинск

СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

# ГРАМОТА НАГРАЖДАЕТСЯ

*Головнина Валерия*

*за высокий результат на снаряде*

## ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

### В ОТКРЫТОМ ПЕРВЕНСТВЕ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

по 1 разряду *14,70*

Министр

С.С. Буренков

Президент  
ОСО СОФСТ

О.Ю. Сперанская

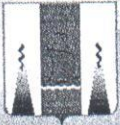
23-24 февраля 2019 г.  
г. Южно-Сахалинск



Специалист по кадрам

Романова Т.А.

*26.02.2019*



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
САХАЛИНСКОЙ  
ОБЛАСТИ

# ГРАМОТА НАГРАЖДАЕТСЯ

Головмах Валерия

*за высокий результат на снаряде*

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
В ОТКРЫТОМ ПЕРВЕНСТВЕ  
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

по

к.с. 1/Р

разряду

11,5

Министр

С.С. Буренков

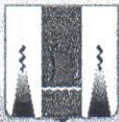
Президент  
ОСО СОФСТ

О.Ю. Сперанская

23-24 февраля 2019 г.  
г. Южно-Сахалинск

СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
САХАЛИНСКОЙ  
ОБЛАСТИ

# ГРАМОТА НАГРАЖДАЕТСЯ

Головнов Валерия

*за высокий результат на снаряде*

**БРЕВНО**

**В ОТКРЫТОМ ПЕРВЕНСТВЕ  
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

по 1р разряду 10,4

Министр

С.С. Буренков

Президент  
ОСО СОФСГ

О.Ю. Сперанская

23-24 февраля 2019 г.  
г. Южно-Сахалинск

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Д.А.



26.09



ГБУ РС(Я) «УПРАВЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»

# ГРАМОТА

награждается

*Забарина Варвара, к.м.с.*

занявший(ая) II место

в Первенстве Республики Саха (Якутия)  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ  
«Памяти заслуженного тренера России Н.В. Красавиной»

Руководитель  
ГБУ РС(Я) «УДЮСиПСР»



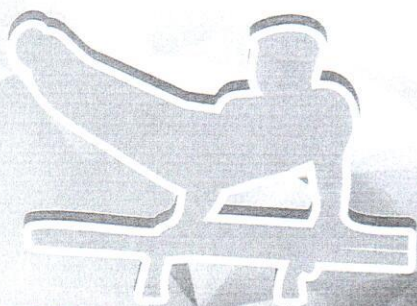
*В.И. Егоров*

В.И. Егоров

Главный судья:

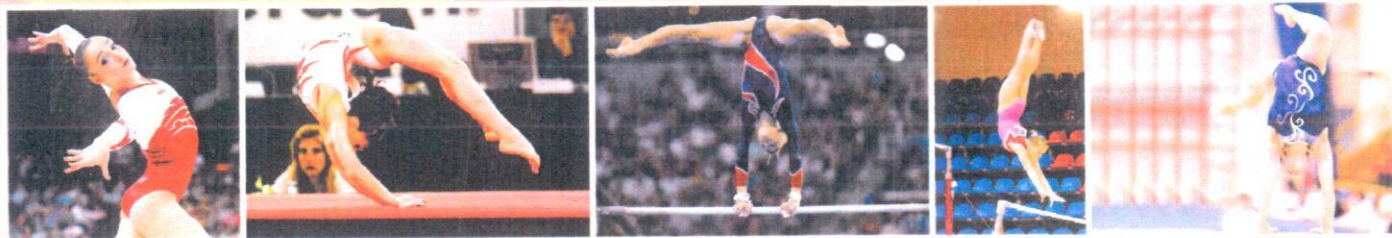
*Л.Р. Данилова*

Л.Р. Данилова



БЕРНА  
МАГИСТ ПО КАДРАМ  
КОСОВА Л.А.

*26.05.2007*



ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ  
РС(Я)

# Трамота

## НАГРАЖДАЕТСЯ

Тренер - преподаватель

*Александр Ольга Сергеевна*

За подготовку победителя

Первенства Республики Саха (Якутия)

по спортивной гимнастике

Памяти ЗП России Красавиной Н.В.

Гл. судья

Гл. секретарь

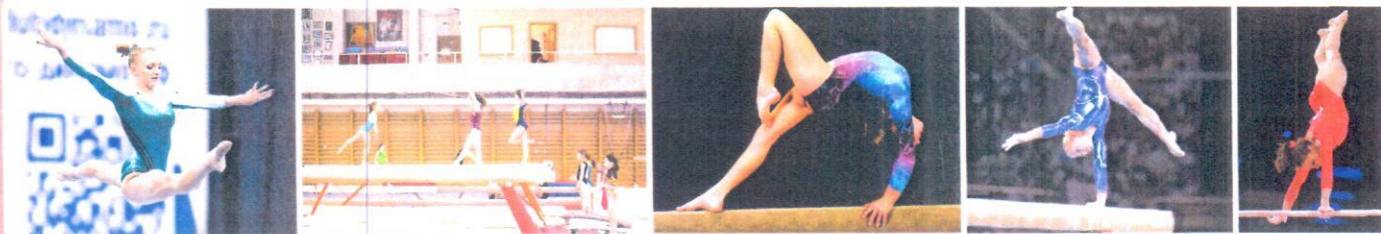


Данилова Л.Р.

Качановская О.Е.

11-12 апреля 2019 г.

г. Якутск



*Участие в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям, лицам, их заменяющим*



ПРИКАЗ ПО МБУ ДО ДЮСШ № 1  
№ 03-02/ 128 от 14 октября 2015 г.

«О назначении старших тренеров»

ПРИКАЗЫВАЮ

1. Назначить с 01 октября 2015 года старшими тренерами-преподавателями:
  - Лысак Ольгу Сергеевну
  - Батура Андрея Николаевича
  - Данилову Людмилу Романовну
2. Установить вышеназванным старшим тренерам-преподавателям доплату по 3 квалификационному уровню в размере 0,12.

Директор



П.В. Васильев

С приказом ознакомлены

Лысак О.С.

Батура А.Н.

Данилова Л.Р.

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.09.2019

«О командировке тренеров-преподавателей»

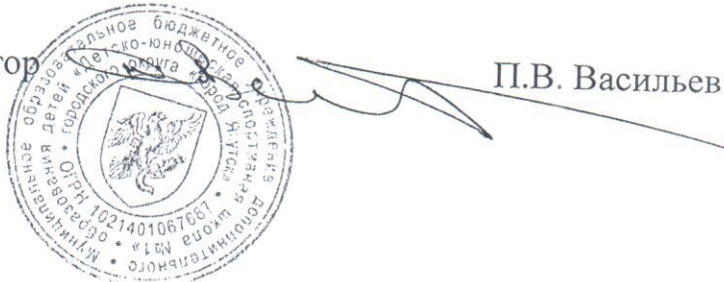
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. В связи с участием в открытом Чемпионате и первенстве города Ангарска по спортивной гимнастике с 04 по 08 мая 2015 г., командировать тренеров-преподавателей отделения спортивной гимнастики Юшкову Викторию Анатольевну и Лысак Ольгу Сергеевну в г. Ангарск Иркутской области с 04-го по 08 мая 2015 года с сохранением заработной платы, с командой воспитанников ДЮСШ №1:

1. Максимова Елизавета – 2000 г.р.
2. Решетникова Елизавета – 2005 г.р.
3. Панина Анжелика – 2005 г.р.
4. Усманова Динара – 2005 г.р.
5. Черепанова Валерия – 2007 г.р.
6. Жалилова Азиза – 2007 г.р.
7. Федорова Ирина – 2007 г.р.
8. Акимова Кристина – 2007 г.р.

2. Ответственность за сохранность жизни и здоровья воспитанников возложить на тренеров-преподавателей Юшкову Викторию Анатольевну и Лысак Ольгу Сергеевну.

Основание: Календарный план соревнований, Положение о соревнованиях открытого чемпионата и первенства г. Ангарска по спортивной гимнастике «На лучший балл», 04.05.-08.05.2015 г., г. Ангарск.

Директор  П.В. Васильев

С приказом ознакомлены:

  
Юшкова В.А.  
Лысак О.С.

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.07.2015



ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dush1ykt@mail.ru](mailto:dush1ykt@mail.ru)

## ПРИКАЗ

«19» февраля 2019 г.

№03-02/32

### О возложении ответственности

На основании приказа Управления ФКиС ОА г. Якутска «выезде обучающихся ДЮСШ за пределами РС(Я)» от 19 февраля 2019 г., №02-01/38 и в связи с участием в соревнованиях в Первенстве Сахалинской области по спортивной гимнастике (девочки) в г. Южно-Сахалинске с 22 по 24 февраля 2019 г.,

#### ПРИКАЗЫВАЮ:

Возложить ответственность на тренера-преподавателя отделения спортивной гимнастики Лысак Ольге Сергеевне, за сохранность жизни и здоровья во время участия в соревнованиях и следования в пути по маршруту: Якутск-Южно-Сахалинск - Якутск с 22.02. по 27.02.2019 г., следующих воспитанников:

- 1.1. Головных Валерия, 2007г.р.,
  - 1.2. Федорова Ирина, 2007 г.р.
  - 1.3. Горохова Саяна, 2009 г.р.
  - 1.4. Черемкина Далана, 2009 г.р.
  - 1.5. Умеренко Полина 2011 г.р.
2. Освободить от работы Лысак Ольгу Сергеевну, тренера-преподавателя отделения спортивной гимнастики с 22 по 27 февраля 2019 г., с сохранением заработной платы;
3. Специалисту по охране труда (Сыромятников Д.Д.) произвести инструктаж по технике безопасности.

Основание: Положение о соревнованиях.

Директор



В.Г. Черов

ВЕРНА  
Ознакомлены

Лысак О.С.  
Сыромятников Д.Д.

26.02.2019



ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

## ПРИКАЗ

«28» мая 2019 г.

№03-02/222

### О командировании тренера-преподавателя

В соответствии с Положением о спортивных соревнованиях летней Спартакиады учащихся (юниоры) России 2019 года (спортивное мероприятие № 32 000 в ЕКП) и в связи с проведением спортивных соревнований II этапа (спортивных соревнований в ДФО) Спартакиады по спортивной гимнастике в г. Благовещенске, 04 -09 июня 2019 г., ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Командировать Лысак Ольгу Сергеевну, тренера-преподавателя отделения спортивной гимнастики с 04 по 10 июня 2019 г., включительно с сохранением средней заработной платы.

2. Возложить ответственность за жизнь, здоровье учащихся во время следования в пути Якутск-Благовещенск-Якутск и во время участия в соревнованиях в указанные дни следующих учащихся:

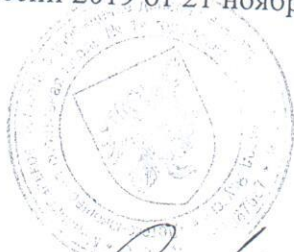
2.1 Головных Валерия, 2007 г.р.,

2.2 Федорова Ирина, 2007 г.р.

3. Специалисту по охране труда (Сыромятников Д.Д.) провести инструктаж по технике безопасности.

Основание: положение о спортивных соревнованиях IX летней Спартакиады учащихся (юношеская) России 2019 от 21 ноября 2018 г.

И. о. директора



П.П. Николаев

Ознакомлена:

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.05.2019

Лысак О.С.



ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

## ПРИКАЗ

«20» сентября 2019 г.

№01-08/ *И*

### О назначении ответственных лиц в организации и проведении Всероссийского дня бега «Кросс нации - 2019» городского округа «город Якутск»

На основании приказа Управления физической культуры и спорта окружной администрации г. Якутска от 18 сентября 2019 года №02-01/87,

#### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Выделить 16 работников для работы в судействе 21 сентября 2019 из числа тренеров-преподавателей ДЮСШ №1:

1.1 Платонов Афанасий Андреевич, отделение национальных видов спорта, 89243696067;

1.2 Макаров Павел Владимирович, отделение национальных видов спорта, 89644220029;

1.3 Иванов Алексей Евгениевич, отделение баскетбола, 89244680832

1.4 Казанцев Андрей Александрович, отделение баскетбола, 89603743035

1.5 Бережнев Степан Иванович, отделение бокса, 89681514100;

1.6 Слепцов Аркадий Семенович, отделение бокса, 89241761503;

1.7 Кривошапкин Уйсен Петрович, отделение спортивной гимнастики, 89644253960;

1.8 Лысак Ольга Сергеевна, отделение спортивной гимнастики, 89241715204;

1.9 Гуляев Сергей Васильевич, отделение легкая атлетика, 89148225588;

1.10 Варфоломеева Сардана Федоровна, легкая атлетика, 89244615471;

1.11 Нечаев Петр Александрович, легкая атлетика, 89246623020

1.12 Алексеев Василий Романович, легкая атлетика, 89142232593

1.13 Чачуа Дамир Константинович, легкая атлетика, 89644188883

1.14 Гузов Анатолий Александрович, легкая атлетика, 89241618788

1.15 Охотина Анастасия Сергеевна, легкая атлетика, 89142285868

1.16 Строева Аксиния Александровна, 89963169356, 8984107 2022.

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА И.А.

26.09.2019

*Участие в научно-исследовательской, инновационной,  
проектной (в т.ч. в реализации социокультурных  
проектов) деятельности*



Автономная некоммерческая образовательная организация  
дополнительного профессионального образования  
**АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ «АЛЬТЕРНАТИВА»**

# **ДИПЛОМ**

## **ПРИЗЕРА**

Всероссийского сетевого конкурса  
«Программы, способствующие развитию детей и  
молодежи во внеурочное время»

*Номинация «Дополнительные общеобразовательные  
программы» (для детей 6-10 лет)»*

## **НАГРАЖДАЕТСЯ**

**Лысак Ольга Сергеевна,**  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО «Детско - юношеская спортивная школа № 1»  
городского округа «город Якутск»  
Республики Саха (Якутия)

сентябрь 2019 г.



## **«Профессиональный успех-XXI»**

Регистрационный номер - 2019-09-23-07-7212

Ректор, доктор педагогических наук *Валентина В.П. Ларина*

г. Киров

БЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.09.2019

*Внедрение методических разработок,  
игр, электронных пособий*



## **Этапы обучения гимнастическим элементам**

Разработал тренер-преподаватель

по спортивной гимнастике

МБУ ДО ДЮСШ № 1 г.Якутска

Лысак Ольга Сергеевна

г.Якутск

## ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ

В последние годы существенно повысилась разнообразность и трудность гимнастических элементов. Поэтому вершин мастерства в спортивной гимнастике невозможно достичь без титанического труда тренера и спортсмена. Общеизвестно, что гимнастический элемент, особенно сложный, представляет собой сложное двигательное действие. Каждый такой элемент состоит из ряда характерных двигательных компонентов. В связи с этим при обучении новым гимнастическим элементам тренер использует широкий круг методических приемов позволяющих решать двигательные задачи на определенных этапах освоения элементов. Обучение гимнастическим элементам можно условно разделить на три этапа, на каждом из которых средством методических приемов решается определенная двигательная задача.

Первым этапом является создание предварительного представления об элементе. На данном этапе используется такой прием как рассказ – объяснение, один из самых универсальных приемов. Каждый гимнастический термин у спортсмена связывается с определенными действиями, поэтому в объяснении надо стремиться к краткости и точности. Схема описания движения может быть более или менее развернутой в деталях, которые подчас очень важны в обучении. Однако на этапе ознакомления с элементом чрезмерная детализация излишняя до тех пор, пока гимнаст не приступит к практическому выполнению элемента. Только в этом случае он сможет в должной мере оценить значение тонкостей техники выполнения упражнения. Общее описание движения должно охватывать все фазы элемента. Большое значение при этом имеют указания на детали: работу кистей, головы, переключение мышц, особенности ориентации в пространстве и т.д. Полезно при этом прибегать к образным сравнениям, вызывающим у гимнаста знакомые двигательные ассоциации. Очень часто используется показ на других учениках, имитация движения, приемы «обкрутки» на руках или с помощью специальных тренажеров и демонстрация возможных ошибок.

Особое внимание на данном этапе необходимо уделить описанию базовых элементов, позволяющих гимнасту оценить свою готовность к разучиванию нового гимнастического элемента.

Для облегчения условий обучения широко используются приемы, заключающиеся в выполнении отдельных компонентов элемента. Путем постановки узкой двигательной задачи, которая решается с помощью подводящих упражнений, формируется отдельный навык, ранее не выработанный у гимнаста. Такой путь позволяет поэтапно решать задачи обучения, постепенно расширяя запас двигательных навыков и умений гимнаста. Обучение сложным гимнастическим элементам по методу расчленения является неотъемлемой частью методологии обучения в гимнастике. Применяя расчленения трудного элемента и осваивая его по частям (компонентам), гимнаст и тренер действуют по схеме «анализ – синтез» и получают возможность не только тщательно изучать детали движения, но и снижать порог доступности двигательных задач. Все эти приемы дают возможность созданию правильного двигательного представления о разучиваемом элементе.

После того как гимнаст с помощью подводящих упражнений и соответствующих методических приемов овладел основными деталями техники выполнения элемента наступает второй этап освоения это целостное выполнение элемента и совершенствование техники его выполнение. Целостное выполнение многих гимнастических элементов происходит успешнее при некотором облегчении исходного и конечного положения. Так же облегчают условия обучения новым элементам приемы помощи. Помощь удобно оказывать стоя на возвышенности. По мере овладения разучиваемым элементом помощь необходимо

постепенно прекращать, так как в противном случае она делается привычной и в дальнейшем будет препятствовать самостоятельному выполнению.

Выполнение многих гимнастических элементов связано с известным риском, что приводит к необходимости использовать методические приемы направленные на предупреждение появления у гимнастов защитного рефлекса, а в тех случаях, когда он уже образовался, на его погашение. К таким приемам можно отнести использование подвисяной лонжи, поролоновых матов, поролоновых ям, а так же снижение высоты, ширины рабочей поверхности. Для преодоления чувства страха большое значение имеет «самонастройка» гимнаста и страховка тренера. Под страховкой понимается готовность преподавателя оказать необходимую поддержку гимнасту при неудачном выполнении упражнения. Одновременно необходимо привить гимнастам навыки самостраховки.

При совершенствовании гимнастических элементов предъявляются повышенные требования к умению гимнастов управлять движениями различных звеньев тела в пространстве и во времени. Гимнасту трудно контролировать свои действия, когда элемент совершается очень быстро. Для создания лучших условий ориентировки гимнастов во временных, силовых и пространственных параметрах движения можно использовать прием «фиксации» то есть остановка движения тела до нескольких секунд в наиболее сложный момент с помощью тренера, что позволяет быстро уточнить и исправить неточности позы. Это способствует улучшению пространственной ориентации гимнаста.

Другой эффективный прием заключается в так называемой «проводке по движению», когда сам гимнаст активных усилий не прилагает, что приводит к уяснению правильного, наиболее целесообразного, расположения частей тела в отдельных фазах движения и ускоряет процесс формирования правильного двигательного навыка.

Формированию правильных пространственных представлений помогает применение в обучении дополнительных зрительных раздражителей – ориентиров. Они помогают гимнасту находить правильное направление движений, облегчают контроль гимнаста за своими действиями при выполнении элемента. Ориентирами могут служить, определенные части снаряда, различные отметки на снаряде и полу, части тела гимнаста. Так же применяются дополнительные звуковые раздражители. В данном случае имеются в виду не слова и их смысловое значение, а только звуки определенной силы, распределенные по времени. Тренер подает сигнал голосом или хлопком, подсказывая тем самым моменты перехватов, толчков, опускания руками снарядов, отталкиваний и т.п. иногда тренер подает сигнал во время выполнения гимнастами упражнения, чтобы сконцентрировать его внимание на правильном исполнении какой-либо детали движения. Дополнительные тактильные раздражители – это сигналы, воздействующие через чувствительные клетки кожной поверхности. Применяются они в форме касания тела гимнаста, которыми тренер подсказывает момент усилий.

Качество управления движениями зависит от точности ощущений, связанных с движениями и играющих роль обратной связи в управлении движениями. Вместе с тем установлено, что двигательные ощущения недостаточно хорошо осознаются даже гимнастами высокой квалификации. Поэтому возникает необходимость в дополнительной информации о движении для его регулирования, внесения необходимых коррекций в последующих попытках. Обычно при обучении технике гимнастических упражнений для оценки правильности выполнения движения подчеркивается качественная сторона движения. Количественная характеристика движения определяется лишь в самых общих чертах. Между тем гимнаст выполняющий упражнение, нуждается в точной оценке допускаемых ошибок, выраженных во времени, пространственных и силовых показателей. Спортсмен каждый раз при сличении субъективных ощущений с объективной информацией вносит поправку и учится сознательно управлять движениями. Для более объективного контроля за качеством выполнения элемента можно использовать видеозапись.

В некоторых случаях изучение элемента замедляется в результате того, что гимнаст неправильно представляет себе технику выполнения той или иной части упражнения. Для выяснения этого необходимо систематически опрашивать занимающихся, требовать, чтобы они рассказывали, как нужно правильно выполнять движение. Выражение гимнастами представлений о выполняемых движениях в словах способствует их осознанию и дает возможность самостоятельно анализировать собственные попытки.

На третьем этапе освоения гимнастического элемента надо довести его до уровня стабильного и надежного выполнения. С этой целью можно использовать такие приемы как достаточно многократное повторение элемента, использование отягощения, выполнение элемента на фоне утомления, усложнение исходного и конечного положения, выполнение без предварительного опробования снарядов, проведение открытых тренировок и т.д. Здесь следует остановить внимание что чрезмерное увлечение многократными повторениями, особенно координационно - сложных элементов приводит к психической перегрузке, в результате которой возможны травмы и так называемые «заскоки», т.е. потеря чувства движения в конкретном упражнении. Уловить грань, когда нужно прекращать повторение того или иного элемента, весьма трудно. Поэтому время от времени гимнастам целесообразно переключаться на выполнение элементов отличных по координации.

Таким образом, обучение гимнастическим элементам целесообразно проводить в три этапа:

*1 этап:* Создание предварительного представления об элементе и обучение его отдельным компонентам.

*2 этап:* Целостное выполнение и совершенствование техники элемента.

*3 этап:* Закрепление и стабилизация гимнастического элемента.

На каждом этапе обучения гимнастическим элементам той или иной степени сложности используется множество методических приемов. От рационального использования которых в значительной степени зависит качество учебно-тренировочного процесса.

#### **Литература:**

- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983
- Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-спорт, 2002
- Гимнастическое многоборье: Женские виды под редакцией Гавердовского Ю.К. – М.: ФиС, 1986.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981
- Коренберг В.Б. Двигательные задачи в гимнастике и их решение. МОГИФК пос. Малаховка, 1983
- Мастерство гимнастов. Сборник статей составитель В.М.Смолевский. – М.: ФиС, 1969
- Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физкультуры под редакцией Ю.К.Гавердовского и В.М.Смолевского. – М.: ФиС, 1979

*Выступления на научно-практических конференциях, лекциях, семинарах, секциях, проведение открытых непосредственно образовательной деятельности, совместной игровой деятельности, мастер-классов и др.*



ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

ПРИКАЗ

« 05 » марта 2018 г.

№01-08/13

**Об оказании содействия в региональном этапе  
всероссийской олимпиады школьников**

Во исполнение приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 ноября 2017 года №1091 «Об установлении сроков проведения регионального этапа всероссийской олимпиады школьников по общеобразовательным предметам в 2017/18 учебном году»,

ПРИКАЗЫВАЮ

1. Оказать содействие с 12 по 23 марта 2018 года в подготовке учебно-тренировочных сборов в г. Якутске для подготовки участников от Республики Саха (Якутия) на заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» по дисциплинам: гимнастика и баскетбол;

2. Назначить ответственных тренеров-преподавателей в практической помощи участников олимпиады:

2.1 спортивной гимнастика - Ощепкову Людмилу Леонидовну, Лысак Ольгу Сергеевну с 12.03 по 23.03 с 17:00 гимнастический зал;

2.2 баскетбол - Вострецова Александра Васильевича, Курбанову Ксению Анатольевну с 12.03 по 23.03 с 15:00 спортивный (игровой) зал.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на зам. директора по УВР Качановской О.Е.

Основание: Письмо ГБОУ ДО РС(Я) «Центр развития физической культуры и спорта детей и молодежи» от 22 февраля 2018 г., №02-22/46

Директор

В.Г. Черов

С приказом ознакомлены:

Качановская О.Е.

Ощепкова Л.Л.

Лысак О.С.

Вострецов А.В.

Курбанова К.А.

26.05.2018



СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ  
ГОРОДА ЯКУТСКА

«08» 09 2019 г.

СПРАВКА

Дана Лысак Ольге Сергеевне, тренеру- преподавателю по спортивной гимнастике МБУ ДО ДЮСШ № 1 города Якутска о том, что она действительно провела мастер класс по спортивно-оздоровительной гимнастике по приглашению спортивного клуба художественной гимнастики «Бриллианты Туймаады» для спортивной гимнастике. Тренировочный процесс проходил 7 -8 сентября 2019 г.

Справка дана для предъявления по месту требования.

Президент СФХГ г. Якутска  
Старший тренер клуба «Бриллианты Туймаады»

Т.К. Шишигина

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ

РОМАНОВА Л. А.

26.09.2019



СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ  
ГОРОДА ЯКУТСКА

«08» 09 2019 г.

СПРАВКА

Дана Лысак Ольге Сергеевне, тренеру- преподавателю по спортивной гимнастике МБУ ДО ДЮСШ № 1 города Якутска о том, что она действительно провела лекцию для тренеров спортивного клуба художественной гимнастике «Бриллианты Туймаады» на тему « Развитие координации и гибкости юных гимнасток» Семинар процесс проходил 7 -8 сентября 2019 г.

Справка дана для предъявления по месту требования.

Президент СФХГ г. Якутска  
Старший тренер клуба «Бриллианты Туймаады»

Т.К. Шишигина

БЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ

РОМАНОВА Л.А.

06.09.2019



*Участие в профессиональных конкурсах*



Автономная некоммерческая образовательная организация  
дополнительного профессионального образования  
**АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ «АЛЬТЕРНАТИВА»**

# ДИПЛОМ

## ПРИЗЕРА

Всероссийского сетевого конкурса  
«Программы, способствующие развитию детей и  
молодежи во внеурочное время»

Номинация «Дополнительные общеобразовательные  
программы» (для детей 6-10 лет)»

## НАГРАЖДАЕТСЯ

Лысак Ольга Сергеевна,  
тренер-преподаватель

МБУ ДО «Детско - юношеская спортивная школа № 1»  
городского округа «город Якутск»  
Республики Саха (Якутия)

сентябрь 2019 г.

«Профессиональный успех-XXI»

Регистрационный номер - 2019-09-23-07-7212

Ректор, доктор педагогических наук *Варшва В.П. Варшва*

г. Киров



ПЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАЛОВА Е.А.  
26.09.2019

*Общественная деятельность (работа в профкоме, экспертной комиссии общественной организации, методических объединениях, выполнение функций наставника (результативность стажера-подопечного)*

*и т.д.*

Лысак Ольга Сергеевна является членом городской и Республиканской Федераций по спортивной гимнастике. Она активно участвует в судействе и проведении соревнований по спортивной гимнастике на уровне города, республики, зоны ДВФО, России и на международном уровне, ежегодно принимает участие в судействе городской олимпиады по предмету физическая культура.

Лысак О.С. оказывает помощь во внеурочных мероприятиях, организует показательные выступления гимнасток на различных мероприятиях городского и республиканского уровня.

Посещает с воспитанниками выставки и экскурсии. Проводит родительские собрания. Участвует в организации учебно-тренировочных сборов.

***Краеведческий музей, Якутск, 2018 г.***



***Первомайская демонстрация, г. Якутск 2019***



*чемпионата и первенства г. Ангарска по спортивной гимнастике «На лучший балл», г. Якутск, 2015*



*Открытый чемпионат и первенство г. Ангарска по спортивной гимнастике г. Ангарск, 2015*



*Благотворительный концерт в помощь детям с онкологическими заболеваниями, г. Якутск  
2017 г.*



*II этап IX летней Спартакиады учащихся России 2019 г., Набережная в г. Благовещенск*

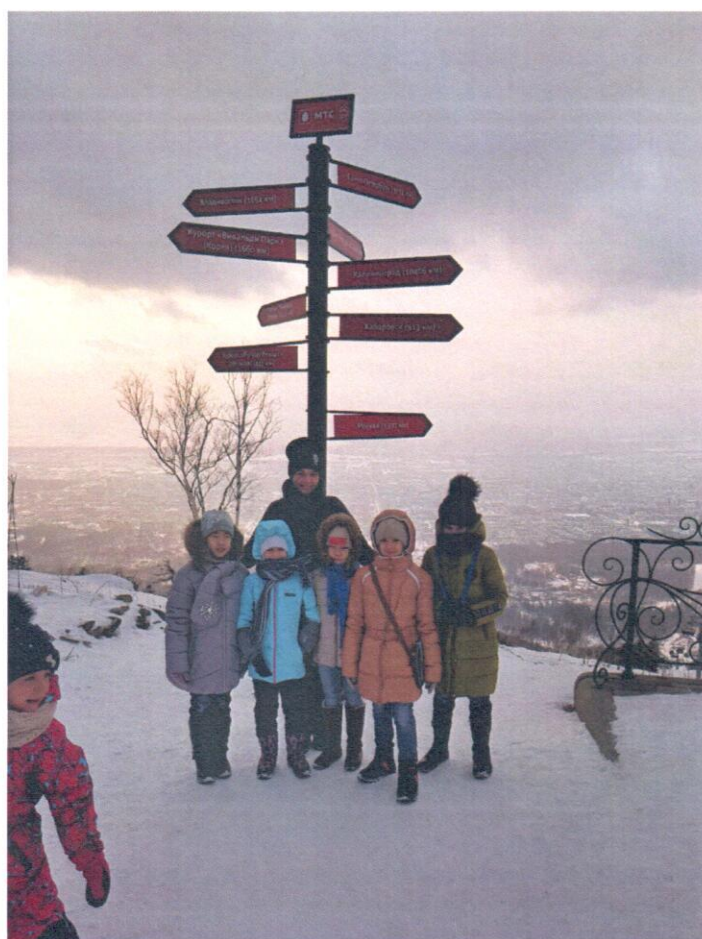


*Возвращение с открытого*

Открытое первенство Сахалинской области по спортивной гимнастике,  
г. Южно-Сахалинск, 2019



Экскурсия на канатную дорогу в г. Южно-Сахалинске, 2019 г.



*Звания, награды, поощрения,  
благодарность, грант*





**ВЫПИСКА ИЗ ПОСТАНОВЛЕНИЯ**  
совместной коллегии Министерства образования Республики Саха (Якутия)  
и Президиума Якутского рескома профсоюза  
работников образования

от 02 декабря 2016 г.

№ 01-05/12-29

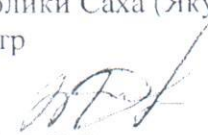
О награждении нагрудным знаком  
«Надежда Якутии»

Совместная коллегия Министерства образования Республики Саха (Якутия) и Президиума Якутского рескома профсоюза работников образования **постановляет:**

За преданность делу воспитания и обучения подрастающего поколения, добросовестную работу в системе образования наградить **знаком «Надежда Якутии»:**

1. **Кривошапкина Уйсена Петровна**, тренера – преподавателя по спортивной гимнастике муниципального бюджетного учреждения «Детско – юношеская спортивная школа №1» городского округа «город Якутск»
2. **Лысак Ольгу Сергеевну**, тренера – преподавателя по спортивной гимнастике муниципального бюджетного учреждения «Детско – юношеская спортивная школа №1» городского округа «город Якутск»
3. **Варфоломееву Сардану Федоровну**, тренера – преподавателя по легкой атлетике муниципального бюджетного учреждения «Детско – юношеская спортивная школа №1» городского округа «город Якутск»
4. **Гуляева Сергея Васильевича**, тренера – преподавателя по легкой атлетике муниципального бюджетного учреждения «Детско – юношеская спортивная школа №1» городского округа «город Якутск»

Председатель коллегии  
Министерства образования  
Республики Саха (Якутия)  
министр

  
Ф.В. Габышева

Председатель Президиума  
Якутского рескома  
профсоюза работников  
образования

Я.С. Щепанская

Верно:

  
Родионова А.М., специалист ОГС, КиПР МО РС (Я)

ВЕРНА  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.  
26.09.2019





# **Б**лагодарственное **П**исьмо

*Управление образования  
Окружной администрации города Якутска  
выражает благодарность*

*Лысақ Ольге Сергеевне,*

*тренеру-преподавателю*

*Муниципального бюджетного учреждения дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»*

*за многолетний добросовестный труд,  
за вклад в развитие системы образования!*

*Желаем здоровья и благополучия!*

*Начальник*



*А.К. Семенов*

*г. Якутск  
2019 г.*

*Повышение квалификации*



Свидетельство является документом автономного образовательного учреждения Республики Саха (Якутия) дополнительного профессионального образования «Институт развития образования и повышения квалификации имени С.Н. Донского-И»

Документ о квалификации

Регистрационный номер 14161 1457

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее свидетельство подтверждает то, что  
Аксак Ольга Сергеевна,  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО Юрси №1,  
г. Якутск

прошел (а) повышение квалификации в АОУ РС(Я) ДПО «ИРО и ПК имени С.Н. Донского-И» по дополнительной профессиональной программе

Фундаментальные курсы  
«Педагогические требования  
к современному учителю  
«7 ноября» - «9 декабря» 2017 г.

в объеме 120 часов.

Лицензия Министерства образования Республики Саха (Якутия)

№ 0940 от 11. 06. 2015 г.



М.П.

Директор .....

Руководитель курса ..... Зорина

Дата выдачи «9» декабря 2017 г.

г. Якутск

Ministry of Physical Culture and Sports of the Sakha Republic (Yakutia)  
M.K. Ammosov North-Eastern Federal University  
Institute of Sports and Physical Education  
Department of Mas-wrestling and National Sports and Games  
Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports  
Vasily Manchaary Republic's Center of National Sports



# CERTIFICATE

of participating in the International Scientific and Practical Conference  
"Mas-wrestling as a Combat Sport: Formation, Development and Promotion"  
in the frame of the 3d World Mas-Wrestling Championship

*Innocent O. S., тренер СВУ ВО Юсси №1, Якутск*

Minister of Physical Culture and Sports of SR(Ya)

*Innocent Yu. Grigoriev*

Director of the Institute of Sports and Physical Education, NEFU

*Dmitry N. Platonov*

Yakutsk, 23 November 2018

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
Учебно-методический центр по охране труда

## УДОСТОВЕРЕНИЕ № 4

Выдано *Алексей Овчин Сергеевич*

Место работы *СВУ ВО Юсси №1*

Должность *тренер преподаватель*

Проведена проверка знаний по программе обучения  
«Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшим»  
в объеме *6* часов.

Протокол заседания комиссии от « *06* » *октября* 2019 г. № *03/19*

Председатель комиссии *Чемезов Э.В.*

(Подпись)

М.П. Дата *06 октября* 2019 г.

## СВЕДЕНИЯ О ПОВТОРНЫХ ПРОВЕРКАХ

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Проведена проверка знаний по программе обучения  
«Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшим»  
в объеме \_\_\_\_\_ часов.

Протокол заседания комиссии от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

(Подпись)

М.П. Дата \_\_\_\_\_

Управление образования городского округа «город Якутск»

# Сертификат

Выдан

Лысак Олеге Сергеевне  
тренеру преподавателю ДЮСШ №1 г. Якутска

За создание условий проведения и высокую организацию судейства  
муниципального этапа Олимпиады по предмету «Физическая культура»  
и работы распространены на уровне города и республики



Исполнитель:

А. К. Семенов

Якутск, 2018 г.

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

АОУ РС(Я) ДПО "Институт развития образования и повышения квалификации им. Донского-II"

# СЕРТИФИКАТ

## о распространении опыта

выдан

Лысак Олеге Сергеевне, тренеру-преподавателю  
МБУДО ДЮСШ №1 г. Якутска, «Организация и  
проведение соревнований по гимнастике»  
на республиканских курсах, научно-практических конференциях,  
семинарах, педагогических чтениях работников образования

Республики Саха (Якутия)

Директор ИРОиПК



Алексеева Г.И.

«1» декабря 2018 год

г. Якутск



**АМУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

675000, Амурская область, г. Благовещенск, ул. Мухина 7,  
тел. (4162) 52-30-90 E-mail: [gim7-amur@mail.ru](mailto:gim7-amur@mail.ru)  
ИНН 2801025402, КПП 280101001, ОГРН 1032800000804

№ 12 « 09 » июня 2019 г.

**СПРАВКА**

Дана Анна Юлиана Сергеевна в  
что она в рамках II этапа IX летней Спартакиаде учащихся (юноше  
России 2019 года по спортивной гимнастике с 04 по 09 июня 2019 г. в г.  
Благовещенске прошла семинар по правилам судейства соревнований  
спортивной гимнастике.

Президент Амурской  
областной федерации  
спортивной гимнастики



Г.Г. Вагнер

**БЕРНА**  
СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ  
РОМАНОВА Л.А.

26.09.2019