



**ПРИКАЗ
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

«26» октября 2016 года

г. Душанбе

№232-в

Об утверждении Государственного стандарта
спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

С целью исполнения статьи 6 Закона РТ «О спортивной подготовке» и подпункта 14 пункта 10 Положения о Комитете по делам молодёжи, спорта и туризма при Правительстве Республики Таджикистан, утвержденным Постановлением Правительства Республики Таджикистан от 28 декабря 2006 года, № 609 приказываю:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (прилагается).
2. Настоящий приказ направить в Министерство юстиции Республики Таджикистан для государственной регистрации.
3. Ввести в действие настоящего приказа после государственной регистрации и официального опубликования.
4. Управление физической культуры и развития спорта, Государственное учреждение "Республиканский методический кабинет" и учреждения спортивной подготовки принять необходимые меры для реализации настоящего Государственного стандарта.
5. Управление физической культуры и развития спорта принять соответствующий меры для печатания и предоставления настоящего Государственного стандарта учреждениям спортивной подготовки.
6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Председателя Комитета Д. Назарову.

Председатель

А. Абдуллозода

Приложения утверждено
приказом Комитета по делам молодежи,
спорта и туризма при Правительстве
Республики Таджикистан
от «26» октября 2016 г., №232-в

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
художественная гимнастика

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее – Государственный стандарт) разработан на основании статьи 6 Закона Республики Таджикистан «О спортивной подготовке» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с законом.

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

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

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

2. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название Государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

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

4. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (План №1 к настоящему Государственному стандарту);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (План №2 к настоящему Государственному стандарту);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика (План №3 к настоящему Государственному стандарту);

- режимы тренировочной работы;

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

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

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

5. "Методическая часть" Программы должна содержать:

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

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

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

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

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

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих

спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика (План №4 к настоящему Государственному стандарту);

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

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

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

7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать:

- список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

8. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календаря спортивных мероприятий в Республики Таджикистан.

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

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

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной спортивной подготовки (План №5 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (План №6 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (План №7 к настоящему Государственному

стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (План №8 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (План №9 к настоящему Государственному стандарту).

3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

10. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

12. Результатом реализации Программы является:

а) на этапе начальной спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду художественная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по виду художественная гимнастика.

б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду художественная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и республиканских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Таджикистан;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях.

13. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

14. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду художественная гимнастика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

15. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

16. Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного

совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта художественная гимнастика

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

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

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

19. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

20. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

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

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

22. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку,

организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (План № 10 к настоящему Государственному стандарту).

23. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

24. При не выполнении программных нормативов и стандартов спортивной подготовки со стороны спортсмена, он не может быть переведен на более высокий этап. При этом, спортсмен по постановлению Совета тренеров, повторно, но не более двух лет, остается на этом этапе.

25. С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

6. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

26. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим Государственным стандартом.

27. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

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

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

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (План № 11 к настоящему Государственному стандарту);
- обеспечение спортивной экипировкой (План № 12 к настоящему Государственному стандарту);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

План №1 к
Государственному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта художественная
гимнастика

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	5	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	15	3

План №2 к
Государственному
стандарту спортивной
подготовки по виду
спорта художественная
гимнастика

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
художественная гимнастика

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	70-90	16-24	8,5-11	8,5-11
Специальная физическая подготовка (%)		16-24	17-24	17-24
Техническая подготовка (%)	7,5-9	20-25	13-16,5	8,5-11
Тактическая подготовка (%)	-	4-6	4-6	8,5-11
Теоретическая подготовка (%)	4-6	8,5-11	8,5-11,5	4-6
Контрольные испытания (%)	4-6	13-17	23-27	23-27
Соревнования (%)	-			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
Восстановительные мероприятия (%)	-	4-6	8,5-11	13-17

План №3 к
Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта художественная
гимнастика

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта художественная гимнастика

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
тренировочные	1	2	4	2
контрольные	1	4	6	8
основные	-	6	В	8
Всего соревнований за год	2	12	18	18

План № 4 к
Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта художественная
гимнастика

Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта художественная гимнастика

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

Условные обозначения:

3 — значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияни

План №5 к Государственному
стандарту спортивной подготовки
по виду спорта художественная гимнастика

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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

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

План №6 к Государственному
стандарту спортивной подготовки
по виду спорта художественная гимнастика

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» - 1 - 5 см от пола до бедра «3» - 6 - 10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10 - 15 см от линии до паха «1» — 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. - стойка на коленях 1 — прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 - И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые колени вместе «4» _ недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь

<p>Гибкость: подвижность позвоночного столба</p>	<p>«Мост» И.П. — основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 — 7 фиксация положения 8-И.П.</p>	<p>«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» — мост с захватом «3» - мост вплотную, руки к пяткам «2» - 2 - 6 см от рук до стоп «1» - 7 - 12 см от рук до стоп</p>
<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» — 7 раз «1» - 6 раз</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно- силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» - 20 раз за 10 секунд «4» — 19 раз «3» - 18 раз «2» — 17 раз «1» — 16 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват» И.П. - стойка, руки в стороны ” Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 8 секунд «4» - 7 секунд «3» - 6 секунд «2» - 5 секунд «1» - 4 секунды</p>

1

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия-5 секунд	«5» - «рабочая» нога выше головы «4» — стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
--	--	---

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» — исходное положение.

Средний балл - 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4.4 — 4,0 - выше среднего

3.9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3.4 - 3,0 - ниже среднего

2.9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

План № 7 к
Государственному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта художественная
гимнастика

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя-руками «4» - 1 - 5 см от пола до бедра «3» - 6 - 10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» — выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1»- 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 - И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» — мост с захватом «3» - мост вплотную, руки к пяткам

	руками голени 2-7 фиксация положения 8-И.П.	«2» - 2 - 6 см от рук до стоп «1» - 7 — 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» - 14 раз «4»- 13 раз «3» - 12 раз «2» - 11 раз «1» — 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» - 39 - 40 раз за 20 секунд «4» - 38 раз «3» - 37 раз «2» - 36 раз «1» - 35 раз
Координационны е способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. - стойка, руки стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 12 секунд «4» - 11 секунд «3» - 10 секунд «2» - 9 секунд «1» - 8 секунд
Координационны е способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад	«5» - «рабочая» нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

	Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия-5 секунд	
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги Фиксация положения 6 секунд	«5» - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец «4» - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3»- 160-135° «2» - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой	«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» — недостаточная амплитуда «3» - нет фиксированной концовки элемента «2» - амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата «4» - недостаточная амплитуда «3» - нет фиксированной концовки элемента «2» - амплитуда менее 135°

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» — исходное положение.

Средний балл — 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки 3,4-3,0 - низесреднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

План № 8 к
Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта художественная
гимнастика

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1) с правой нош 2) с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях 45) И.П. « стойка на коленях 1 — прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4-И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь

<p>Гибкость: подвижность позвоночного столба</p>	<p>«Мост» И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 фиксация положения 8-И.П.</p>	<p>«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» - мост с захватом «3» - мост вплотную, руки к пяткам «2» - 2 - 6 см от рук до стоп «1» - 7 — 12 см от рук до стоп</p>
<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>1 - Из ИП. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 - ИП.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» - 14 раз «4» - 13 раз «3» - 12 раз «2» - 11 раз «1»- 10 раз</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз - за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно- силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» - 59-60 раз за 30 секунд «4» - 58 раз «3» - 57 раз «2» - 56 раз «1» - 55 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват» И.П. - стойка I руки в стороны ' Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» — 16 секунд «4» - 15 секунд «3» - 14 секунд «2» - 13 секунд «1» - 12 секунд</p>

1

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия - 5 секунд	«5» — «рабочая» нога выше головы «4» — стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце Д ^ Г с правой и левой ноги Фиксация положения 10 секунд	«5» - амплитуда - 180 ° и более, высокий полупалец «4» - амплитуда 180 °, положение корпуса ниже вертикали «3»- 160 -135° «2» - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце «4» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе «3» - нет фиксированной концовки элемента «2» - недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата на полупальце «4» - недостаточная амплитуда «3» - нет фиксированной концовки элемента

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

Средний балл - 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

3,4 -3,0 - низесреднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

План №9 к
Государственному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта художественная
гимнастика

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
	1-й	2,3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	
Год подготовки												
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32	
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14	
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664	
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570	570	

План №10 к Федеральному
стандарту спортивной подготовки
по виду спорта художественная
гимнастика

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Республики Таджикистан	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям Республики Таджикистан	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

План №11 к
Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта художественная
гимнастика

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер гимнастический (13 x 13м)	штук .	1
2.	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5.	Обруч гимнастический	штук	18
6.	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2.	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
3.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4.	Канат для лазанья	штук	1
5.	Мат гимнастический	штук	10
6.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Насос универсальный	штук	1
9.	Палка гимнастическая	штук	18

10.	Пианино	штук	1
11.	Пылесос бытовой	штук	1
12.	Станок хореографический	комплект	1
13.	Скамейка гимнастическая	штук	5
14.	Стенка гимнастическая	штук	18
15.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1.	Видеокамера	комплект	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1.	Булава гимнастическая	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
2.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
3.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

4.	Обруч гимнастический	штук	на зани- мающег ося	-	-	2	1	4	1	6	1
5.	Скакалка гимнастическая	штук	на зани- мающег ося	-	-	2	1	4	1	4	1

Приложение №12 к Государственному
стандарту спортивной подготовки по
виду спорта художественная
гимнастика

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<u>Обувь</u>											
1.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
2.	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
3.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1

4.	Полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося			6	1	10	1	10	1
Одежда											
1.	Кепка солнцезащитная	штук ■	на занимающегося	—	—	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	—	—	1	2	1	2	1	2
4.	Футболка (майка- полурукавка)	штук	на занимающегося	—	—	2	1	3	1	3	1
5.	Носки	пар	на занимающегося	—	—	2	1	4	1	6	1
6.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
7.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1

8.	Костюм спортивный парадный для выступления на соревнованиях	штук	на занимающегося			1	2	1	1	1	1
9.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося			2	1	3	1	4	1

