



МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИКАЗ

12.08.2019

Донецк

№ 01-09/91



**Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная»**

В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Донецкой Народной Республике, а также к структуре и содержанию учебных программ по отдельным видам спорта, руководствуясь пунктом 29 статьи 22, статьей 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», подпунктом 2.5.32. пункта 2.5., подпунктом 3.3.3. пункта 3.3. Положения о Министерстве молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, утвержденного Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 10 марта 2017 г. № 3-31,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» (прилагается).
2. Отделу спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Шапкун И.Л.) обеспечить представление настоящего

Приказа в установленном порядке в Министерство юстиции Донецкой Народной Республики на государственную регистрацию.

3. Отделу физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Малыш Т.С.) обеспечить опубликование настоящего Приказа на официальном сайте Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «<http://минспорт.рус>», а также на официальном сайте Донецкой Народной Республики «<http://dnr-online.ru>».

4. Настоящий Приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

5. Контроль исполнения настоящего Приказа возложить на заместителя Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики Тарапату Н.В.

Министр



А. Ю. Громаков

УТВЕРЖДЕН

Приказом Министерства молодежи,  
спорта и туризма Донецкой  
Народной Республики  
от 12.08.2019 № 01-09/91

**Государственный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта «гимнастика художественная»**

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» (далее – ГССП) разработан на основании статьи 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (далее – Закон) и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Законом.

**I. Требования к структуре и содержанию учебной программы по виду спорта «гимнастика художественная», в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

1.1. Учебная программа по виду спорта «гимнастика художественная» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

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

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:  
наименование вида спорта;  
название Программы;  
название государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;  
год составления Программы.

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

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» (Приложение 1 к настоящему ГССП);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» (Приложение 2 к настоящему ГССП);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «гимнастика художественная» (Приложение 3 к настоящему ГССП);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивной подготовки;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- требования к научно – методическому обеспечению;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должна включать:

- критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гимнастика художественная» (Приложение 4 к настоящему ГССП);

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

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

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «гимнастика художественная» (спортивных дисциплин)**

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

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение 5 к настоящему ГССП).

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (Приложение 6 к настоящему ГССП).

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования (Приложение 7 к настоящему ГССП).

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение 8 к настоящему ГССП).

2.2. В начале и в конце года в каждой группе на этапах подготовки сдаются нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы предусмотренные настоящим ГССП.

### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой**

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

соответствие возрасту положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гимнастика художественная»;

соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;

выполнение учебного плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

соблюдение республиканских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях распространяется на лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, ее осуществляющих без исключения.

### **IV. Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки**

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта «гимнастика художественная»;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

отбор перспективных спортсменок для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе является:

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гимнастика художественная»;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе спортивного совершенствования является:

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

4.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- достижение результатов уровня сборных команд Донецкой Народной Республики;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских и международных спортивных соревнованиях.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «гимнастика художественная»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гимнастика художественная», определяются в Программе и учитываются при:

- составлении учебных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки изложены в приложении 9 к настоящему ГССП.

5.3. 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.

5.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

5.5. Для проведения занятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

5.6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 10 к настоящему ГССП).

5.7. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

на этапе начальной подготовки – выполнение контрольных нормативов – «первый юношеский спортивный разряд»;

на учебно-тренировочном этапе – «первый юношеский спортивный разряд» - «первый спортивный разряд»;

на этапе спортивного совершенствования – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - выступать по программе спортивного звания «Мастер спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «Мастер спорта».

5.8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

5.9. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности



тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

5.10. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **VI. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ГССП.

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям:

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования или незаконченного высшего профессионального образования (после окончания третьего курса – студенты, продолжающие учебу), без предъявления требований к стажу работы;

на учебно – тренировочном этапе - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее одного года;

на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее трех лет.

Лица, не имеющие соответствующего профессионального образования, но имеющие опыт работы тренером (тренером-преподавателем) не менее пяти лет по согласованию с учредителем могут быть назначены на должность тренера (тренера – преподавателя) на этап начальной подготовки, при наличии спортивного звания «Заслуженный мастер спорта», «Мастер спорта международного класса», «Мастер спорта» - на учебно – тренировочный этап, почетного звания «Заслуженный тренер» - на этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта;  
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение 11 к настоящему ГССП);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 12 к настоящему ГССП);

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.

Заместитель Министра молодежи,  
спорта и туризма Донецкой  
Народной Республики



Н.В. Тарапата

Приложение 1  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 1.4.)

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная»**

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Наполняемость групп (минимальное количество лиц)	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	1 год	10	2	5
	Более 1 года	10		
Учебно-тренировочный этап	1 год	8	4	7
	2 год	8		
	3 год	6		
	Более 3-х лет	6		
Этап спортивного совершенствования	1 год	5	3	11
	2 год	4		
	Более 2-х лет	4		
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	3	Без ограничений	13 и старше

Заместитель Министра  
Молодежи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики



Н.В. Тарапата

Приложение 2  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 1.4.)

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

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивного совершенствования	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

Заместитель Министра  
Молодежи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики



Н.В. Тарапата

Приложение 3  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 1.4.)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта «гимнастика художественная»**

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
Тренировочные	1	2	4	2
Контрольные	1	4	6	8
Основные	-	6	8	8
Всего соревнований за год	2	12	18	18

**Заместитель Министра  
Молодежи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики**



**Н.В. Тарапата**

Приложение 4  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 1.6.)

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на  
каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния  
физических качеств и телосложения на результативность по виду  
спорта «гимнастика художественная»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.


Заместитель Министра  
Молодежи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики



Н.В. Тарапата

Приложение 5  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 2.1.)

**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
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)
Спортивный разряд	«первый юношеский спортивный разряд»	

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


Заместитель Министра  
Молодежи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики






Н.В. Тарапата


Приложение 6  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на учебно-тренировочном этапе**

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 за 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	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная



	<p>стойка</p>  <p>1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.</p>	<p>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</p>  <p>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"</p>  <p>И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды</p>

	рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	
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
Спортивный разряд	«первый юношеский спортивный разряд» - «первый спортивный разряд»	

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

Средний балл:

5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

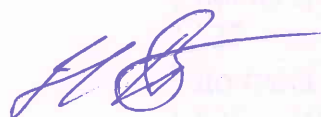
4,4-4,0 - выше среднего;

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

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Заместитель Министра  
Молодежи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики






Н.В. Тарапата




Приложение 7



к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на этапе спортивного совершенствования**

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 за пятки	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени

	2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	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 руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"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
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 2 - 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-	Прыжки с двойным	"5" - 39-40 раз за 20

силовые способности	вращением скакалки вперед	секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в 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
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, 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	Переворот вперед	"5" - демонстрация трех

устойчивость	 <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	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	 <p>"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация шпагата</p> <p>"4" - недостаточная амплитуда          "3" - нет фиксированной концовки элемента          "2" - амплитуда менее 135°</p>
Спортивный разряд / звание	спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - выступать по программе спортивного звания «Мастер спорта»	

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.


Заместитель Министра  
 Молодежи, спорта и туризма  
 Донецкой Народной Республики





Н.В. Тарапата




Приложение 8  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 2.1.)



**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы 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 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 за пятки, 2-3 - фиксация	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь

	положения 4 - И.П.	"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 руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"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
Силовые способности: сила мышц пресса	1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 - 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 2 - 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	"5" - 59-60 раз за 30 секунд



	вперед	"4" - 58 раз "3" - 57 раз "2" - 56 раз "1" - 55 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват"   И.П. - стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 16 секунд "4" - 15 секунд "3" - 14 секунд "2" - 13 секунд "1" - 12 секунд
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 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	"5" - демонстрация трех шпагатов,

	 <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>фиксация наклона на полупальце  "4" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона на всей стопе  "3" - нет фиксированной концовки элемента  "2" - недостаточная амплитуда</p>
Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот назад  Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация шпагата на полупальце</p>  <p>"4" - недостаточная амплитуда  "3" - нет фиксированной концовки элемента  "2" - амплитуда менее 135°</p>
Спортивное звание	спортивное звание «Мастер спорта»	

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.

Заместитель Министра  
Молодежи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики



Н.В. Тарапата

Приложение 9  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 5.2.)

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	Более 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	Более 3-х лет	1-й год	2-й год	Более 2-х лет	
часов в неделю	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
часов в год	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Заместитель Министра  
Молодежи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики



Н.В. Тарапата

Приложение 10  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 5.6.)

**Перечень тренировочных сборов**

№№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)				Оптимальное число участников на сборах
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап спортивного совершенствования	Учебно- тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
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 ДНР	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, приходящих 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 год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-		До 60 дней	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Заместитель Министра  
Молодежи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики

Н.В. Тарапата

Приложение 11  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 6.3.)

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения  
спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Срок эксплуатации (год)
1	Булава гимнастическая	1
2	Зеркало настенное	10
3	Ковер гимнастический	5
4	Мяч для художественной гимнастики	0,5
5	Обруч гимнастический	1
6	Палочки с лентами для художественной гимнастики (разных цветов)	0,5
7	Скакалка гимнастическая	1
8	Станок хореографический (балетный)	10
9	Видеоаппаратура (проектор)	5
10	Звуковая аппаратура (усилитель звука, колонки)	5
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>		
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	10
3	Игла для накачивания спортивных мячей	1
4	Канат для лазанья	10
5	Мат гимнастический	5
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	5
7	Мяч волейбольный	2
8	Насос универсальный	2
9	Палка гимнастическая	2
10	Пианино	10
11	Пылесос бытовой	5
13	Скамейка гимнастическая	5
14	Стенка гимнастическая	5
15	Тренажер для отработки доскоков	5
16	Тренажер универсальный малогабаритный	5
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	5
18	Доска информационная	5
19	Рулетка 20 м металлическая	5

Заместитель Министра  
Молодежи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики

Н.В. Тарапата

Приложение 12  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «гимнастика  
художественная»  
(пункт 6.3.)

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№	Наименование спортивной экипировки	Срок использования (месяцев)
1	Комбинезон гимнастический	6
2	Бинт эластичный	6
3	Булавы	6
4	Колготы эластичные	6
5	Колготы шерстяные	6
6	Мяч	6
7	Наколенники	6
8	Полутапочки (получешки)	1
9	Обруч	6
10	Палочки с ленточками	6
11	Пояс для разогрева спины	6
12	Голеностопы	6
13	Рюкзак спортивный	12
14	Скакалка	6
15	Сумка спортивная	12
16	Костюм спортивный (тренировочный)	12
17	Костюм спортивный (парадный)	12
18	Кроссовки	12
19	Купальник для выступлений	12
20	Купальник для тренировок	6

Заместитель Министра  
Молодежи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики



Н.В. Тарапата

**Департамент регистрации нормативных  
правовых актов  
Министерства юстиции  
Донецкой Народной Республики**

В данном документе прошито и скреплено

печатью Тринадцатого ( 30 ) листов.

Исполнитель:

Ф.И.О. Терещенко А.В.

Дата « 02 » 09 2019 г.

