

Приложение № \_\_\_\_\_  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень)**

1. Программа спортивной подготовки (2 ступень) 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.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень);
- название Программы;
- название базовых требований спортивной подготовки (2 ступень), на основе которых разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта и его отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки (2 ступень), организации тренировочного процесса, соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры при их наличии).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень) по виду спорта «художественная гимнастика»;
- структуру тренировочного процесса, включающую:
  - а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку;
  - б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую;
  - в) периоды отдыха;
  - г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;
  - д) инструкторскую и судейскую практику;
  - е) тестирование и контроль;
  - ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);
- основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической;
- критерии зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), на последующие годы и этапы спортивной подготовки (2 ступень);
- перечень тренировочных мероприятий;
- требования к научно-методическому обеспечению;

- требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «художественная гимнастика» (Приложение № 1);
- требования к объему тренировочного процесса (Приложение № 2);
- соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «художественная гимнастика» (Приложение № 3);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «художественная гимнастика» (Приложение № 4);
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- режимы тренировочной работы;
- предельные тренировочные нагрузки;
- предельный объем соревновательной деятельности;
- объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень).

#### 1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки (2 ступень), включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку (2 ступень);
- перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;
- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;
- планы восстановительных мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

#### 1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны содержать:

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень);
- виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки (2 ступень), сроки и методику проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) и рекомендации по организации тестирования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования

в работе лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень), и лицами, ее осуществляющими.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

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

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень), определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), с этапа спортивной подготовки (2 ступень) на этап спортивной подготовки (2 ступень), учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень) на этап спортивной подготовки (2 ступень) и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «художественная гимнастика» и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 ступень)**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнение плана спортивной подготовки (2 ступень);
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие спортивную подготовку (2 ступень), и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень)**

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень).

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
  - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
  - воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение № 7);
  - соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
  - овладение навыками самоконтроля;
  - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
  - овладение общими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
  - знание антидопинговых правил;
  - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень).

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»**

6. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки (2 ступень), начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

8. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки (2 ступень), кроме основного тренера по виду спорта «художественная гимнастика», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень), могут привлекаться и другие специалисты (хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

9. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение № 8), для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения

непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

10. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом особенностей вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), самостоятельно.

11. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки (2 ступень) необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд».

12. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку (2 ступень)

на том же этапе спортивной подготовки (2 ступень). Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки (2 ступень) определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), самостоятельно.

13. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 ступень), если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки (2 ступень);

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки (2 ступень);

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

14. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «художественная гимнастика».

## **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям**

15. Организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими базовыми требованиями.

16. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень):

16.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-

методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

16.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).

17. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень), и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- хореографического зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134-н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку (2 степень), заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (2 степень) (приложение № 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;<sup>1</sup>
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;<sup>2</sup>
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), в том числе организацию систематического медицинского контроля, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке (2 степень) либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке (2 степень).

---

1 Определяется организацией (по мере необходимости)

2 Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 1  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень),  
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц,  
проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки  
(2 ступень) по виду спорта «художественная гимнастика»**

Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8



Приложение № 2  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

**Требования к объему тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312



Приложение № 3  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса  
на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «художественная гимнастика»**

Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Объем физической нагрузки (%), в том числе	67-93	55-77
Общая физическая подготовка (%)	60-81	16-24
Специальная физическая подготовка (%)		16-23
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	3-5
Техническая подготовка (%)	6-9	20-25
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (%)	3-6	12-17
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6

Приложение № 4  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах  
спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «художественная гимнастика»<sup>3</sup>**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	2	2	3

<sup>3</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 5  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см «3» - расстояние от кистей рук до пяток 9-11 см
3.	Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - руки согнуты; «4» - руки согнуты, ноги врозь; «3» - руки согнуты, ноги шире плеч
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «4» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «3» - расстояние от пола до бедра 11-15 см
5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги по одной прямой; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до пахов 10 см
6.	И.П. — стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 4 сек.; «4» - в течение 3 сек.; «3» - в течение 2 сек.
7.	В стойке по 10 вращений скакалки ив боковой лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от

			заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 сек.	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; «3» - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

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

Приложение № 6  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь;
3.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 2-6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-12 см;
4.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 сек.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» - 8 раз; «4» - 7 раз; «3» - 6 раз; «2» - 5 раз; «1» - 4 раза;
5.	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены;
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек.	балл	«5» - 15 раз; «4» - 14 раз; «3» - 13 раз с дополнительным 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 12 раз с дополнительным 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 11 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением;

7.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 4 сек.; «4» - в течение 3 сек.; «3» - в течение 2 сек.; «2» - в течение 1 сек.;
8.	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; «4» - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
9.	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны.	балл	«5» - 5 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 3 броска, с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 1 бросок, с изменениями плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 1 бросок, с изменениями плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 – 4,3 – высокий

4,2 – 3,5 - выше среднего

3,4 – 2,8 – средний

2,7 – 2,2 – ниже среднего

2,1 – 0,0 - низкий уровень



Приложение № 7  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

**Влияние физических качеств на результативность**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Приложение № 8  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

**Перечень тренировочных мероприятий**<sup>4</sup>

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (2 ступень) (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раза в год		-

<sup>4</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления  
спортивной подготовки (2 ступень)**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая	штук	18
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	1
8.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
9.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
15.	Насос универсальный	штук	1
16.	Обруч гимнастический	штук	18
17.	Палка гимнастическая	штук	18
18.	Пианино	штук	1
19.	Пылесос бытовой	штук	1
20.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
21.	Секундомер	штук	2
22.	Скакалка гимнастическая	штук	18
23.	Скамейка гимнастическая	штук	5
24.	Станок хореографический	комплект	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	18
26.	Тренажер для обработки доскоков	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование <sup>5</sup>							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Балансировочная подушка	штук	на занимающегося	-	-	1	12
2.	Булава гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	1	24
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	12
4.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	12
5.	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1
6.	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	2	12
7.	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12
8.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	2	12
9.	Чехол для булав	штук	на занимающегося	-	-	1	12
10.	Чехол для костюма	штук	на занимающегося	-	-	1	12
11.	Чехол для мяча	штук	на занимающегося	-	-	1	12
12.	Чехол для обруча	штук	на занимающегося	-	-	1	12

<sup>5</sup> Определяется организацией(по мере необходимости)

Приложение № 10  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование <sup>6</sup>							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на занимающегося	1	1	1	1
2.	Голеностопный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
6.	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Купальник	штук	на занимающегося	1	-	2	1
9.	Наколенный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1

<sup>6</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

10.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
11.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
12.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1
13.	Полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	-	-	6	1
14.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
15.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1
16.	Тапочки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
17.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
18.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
19.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	1	1