

75.662  
Т 35



Министерство спорта Российской Федерации

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА

# ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийская федерация художественной гимнастики

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

*Рекомендовано Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по спортивной подготовке к внедрению в тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «Художественная гимнастика»*



Москва-2016

УДК 796.412(073)

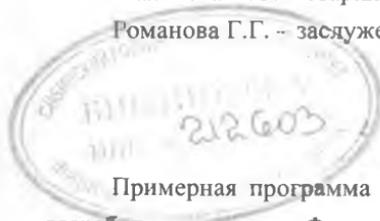
П 76

П 76 **Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»** / Под общей редакцией Р.Н. Терехиной – М.: 2016. – 326 с.

ISBN 978-5-905395-30-7

**Авторский коллектив:**

Терехина Р.Н. – доктор педагогических наук, профессор;  
Винер-Усманова И.А. – доктор педагогических наук, профессор;  
Медведева Е.Н. – кандидат педагогических наук, профессор;  
Крючек Е.С. – кандидат педагогических наук, профессор;  
Супрун А.А. – кандидат педагогических наук, доцент;  
Цаллагова Р.Б. – доктор медицинских наук, профессор;  
Мальнева А.С. – старший преподаватель;  
Романова Г.Г. – заслуженный тренер СССР.



УДК 796.412(073)

Примерная программа по виду спорта «Художественная гимнастика» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №40 от 05 февраля 2013 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации, №29884 от 05 сентября 2013 г.). Программа является примерной и реализуется в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

ISBN 978-5-905395-30-7

© Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н., 2016

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка .....	6
1.1	Характеристика художественной гимнастики как вида спорта.....	6
1.2	Направленность многолетней спортивной подготовки.....	8
1.3	Общая характеристика программы.....	9
II.	Нормативная часть .....	12
2.1	Требования к организации спортивной подготовки .....	12
2.2	Требования к содержанию спортивной подготовки .....	14
2.3	Контрольно-нормативные требования .....	25
III.	Методическая часть.....	41
3.1	Модельные характеристики соревновательной деятельности, специальной физической, технической и функциональной подготовленности спортсменов .....	41
3.2	Отбор в художественной гимнастике .....	45
3.3	Планирование тренировочного процесса.....	51
3.4	Программный материал .....	85
3.4.1	Особенности этапов спортивной подготовки в художественной гимнастике.....	85
3.4.2	Содержание практических занятий.....	88
3.5	Воспитательная работа.....	278
3.6	Теоретическая подготовка .....	282
3.7	Психологическая подготовка.....	287
3.8	Восстановительные мероприятия и питание спортсменов .....	293
3.9	Тренерско-инструкторская и судейская практика.....	303
IV.	Медико-биологический контроль и антидопинговые мероприятия .....	306
4.1	Медико-биологический контроль в художественной гимнастике .....	306
4.2	Антидопинговые мероприятия.....	310
V.	Требования к реализации программы спортивной подготовки.....	313
5.1	Кадровое обеспечение спортивной подготовки, критерии оценки деятельности тренерского состава и организации .....	313
5.2	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку.....	315
5.3	Требования к информационному обеспечению спортивной подготовки .....	321
	Литература .....	322