

ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ ОТ 20 АВГУСТА
2019 Г. №675 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»»

Презентацию подготовила Орлинская Влада
Группа: РиСОТ/б-19-1о

Художественная гимнастика

Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Художественная гимнастика — сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировое признание и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. В 1945 — создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, преобразованная в 1963 в федерацию СССР. В конце 1940-х годов разработаны классификационная программа и правила соревнований. А дальше развитие этого вида спорта протекало с необычайной быстротой, охватывая все большее число юных участниц.



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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки (до года)
Общая физическая подготовка(%)	70-90%
Специальная физическая подготовка (%)	70-90%
Техническая подготовка(%)	7,5-9%
Тереоретическая подготовка(%)	4-6%
Тактическая подготовка(%)	-
Контрольные испытания(%)	4-6%
Соревнования(%)	-
Инструкторская и судейская практика(%)	-
Этапы и периоды спортивной подготовки	
Объем тренировочной нагрузки	
Количество часов в неделю	6 часов
Количество тренировок в неделю	3-4 тренировки
Общее количество часов в год	312 часов
Общее количество тренировок в год	190 тренировок

Годичный цикл начальной подготовки первого года (52 недели)

Виды подготовки	Количество часов в месяц	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	150	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13
Базовая техническая подготовка	70	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6
Базовая предметная техника	60	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореографическая подготовка	10	2	1	0	1	1	0	2	1	0	1	1	1
Музыкально-двигательная подготовка	5	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0
Итого:	295	24	25	23	23	25	24	27	25	24	26	25	25

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	6	6	6	9	9	12	12	12	14	14	14
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-4	3-5	3-5	4-6	4-6	4-6	5-6	5-6	5-6
Общее количество часов в год:	312	312	312	468	468	624	624	624	728	728	728
Общее количество тренировок в год	156	156	156	156-260	156-260	208-312	208-312	208-312	260-312	260-312	260-312