**Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 1 апреля 2015 года N 305

Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

В соответствии с [частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491),

приказываю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр
В.Л.Мутко

Зарегистрировано
в Министерстве юстиции
Российской Федерации
22 апреля 2015 года,
регистрационный N 36993

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от 1 апреля 2015 года N 305

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (далее - [Федеральный закон](http://docs.cntd.ru/document/902075039)) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](http://docs.cntd.ru/document/902075039).

I. 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 фитнес-аэробика (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;

- название Программы;

- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

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

1.3. "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 фитнес-аэробика (Приложение N 1 к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (Приложение N 2 к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес-аэробика (Приложение N 3 к настоящему ФССП);

- 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 на этапах спортивной подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

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

1.4. "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 спортивных результатов;

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

- 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.

1.5. "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 фитнес-аэробика (Приложение N 4 к настоящему ФССП);

- 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 спортивной 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.

1.6. "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.

1.7. "План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий" формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, 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.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта фитнес-аэробика (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта фитнес-аэробика, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение N 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение N 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение N 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение N 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение N 9 к настоящему ФССП).

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

3. 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 фитнес-аэробика;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. 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.

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фитнес-аэробика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фитнес-аэробика.

5.2. На 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 спорта фитнес-аэробика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. 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 всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. 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.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

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

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта фитнес-аэробика

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта фитнес-аэробика определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

11. 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.

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

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта фитнес-аэробика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической 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, звукорежиссеры).

14. 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 (Приложение N 10 к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта фитнес-аэробика 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 тендерными и возрастными особенностями развития;

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

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

18. 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 ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"](http://docs.cntd.ru/document/902296125), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](http://docs.cntd.ru/document/902296125) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125)), в том числе следующим требованиям:

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

- на 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.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125), 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](http://docs.cntd.ru/document/902296125).

19.3. 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.

20. 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 объекта спорта, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](http://docs.cntd.ru/document/902229984)(зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к настоящему ФССП);

- 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.

Приложение N 1. 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 ...

Приложение N 1
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

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 фитнес-аэробика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 8 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 3 |

Приложение N 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

Приложение N 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Разделы спортивной | Этапы спортивной подготовки |
| подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Общая физическая подготовка (%) | 40-50 | 20-30 | 26-33 | 31-39 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 30-40 | 16-24 | 17-24 | 17-24 |
| Техническая подготовка (%) | 7-10 | 20-25 | 13-17 | 8-12 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%) | 4-6 | 12-18 | 12-18 | 12-18 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4-6 | 13-17 | 17-23 | 17-23 |

Приложение N 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес-аэробика

Приложение N 3
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды спортивных | Этапы и годы спортивной подготовки |
| соревнований | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного | Этап высшего спортивного |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | мастерства | мастерства |
| Контрольные | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 |

Приложение N 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фитнес-аэробика

Приложение N 4
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Приложение N 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м(не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с(не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с(не менее 10 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,4 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 4 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, колени выпрямлены(кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены(кисти рук на линии стоп) |

Приложение N 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Приложение N 6
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7) | Бег на 30 м (не более 7 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 120 см) | Прыжок в длину с места(не менее 115 см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с(не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с(не менее 12 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,1 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,7 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 3 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 5 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 60 см) |
|  | Наклон вперед, колени выпрямлены(кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены(кисти рук на линии стоп) |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой за 1 мин(не менее 70 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин(не менее 100 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Приложение N 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Приложение N 7
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м(не более 5,4 с) | Бег на 30 м(не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 8,7 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с(не менее 20 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с(не менее 18 раз) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз) |
|  | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 15 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 12 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 40 см) |
|  | Наклон вперед, колени выпрямлены(кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены(кисти рук на линии стоп) |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой за 1 мин(не менее 100 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин(не менее 130 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Приложение N 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Приложение N 8
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м(не более 5 с) | Бег на 30 м(не более 5,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 7,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 8,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с(не менее 22 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с(не менее 20 раз) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 16 раз) |
|  | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 16 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 13 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 40 см) |
|  | Наклон вперед, колени выпрямлены(кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены(кисти рук на линии стоп) |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой за 1 мин(не менее 100 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин(не менее 130 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

Приложение N 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Приложение N 9
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
|  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 16 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 832 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 416 | 520 | 520 |

Приложение N 10. Перечень тренировочных сборов

Приложение N 10
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
|  |  | Этап высшего спор-тивного мастер-ства | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Трениро-вочный этап (этап спортивной специали-зации) | Этап началь-ной под-готовки |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным 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 России | 21 | 18 | 14 | - |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным | 14 | 14 | 14 | - |  |
|  | соревнованиям субъекта Российской Федерации |  |  |  |  |  |
| 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 профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

Приложение N 11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Приложение N 11
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Доска информационная | штук | 1 |
| 2. | Зеркало (0,6 x 2 м) | штук | 20 |
| 3. | Коврик гимнастический | штук | 16 |
| 4. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 5. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6. | Музыкальный центр | комплект | 1 |
| 7. | Рулетка 30 м металлическая | штук | 1 |
| 8. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 9. | Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа) | штук | 16 |
| 10. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 11. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |

Приложение N 12. Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение N 12
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фитнес-аэробика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| N | Наименование спортивной | Единица | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| п/п | экипировки индивидуального пользования | изме-рения |  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  |  |  |  | коли-чество | срок эксплу-атации (лет) | коли-чество | срок эксплу-атации (лет) | коли-чество | срок эксплу-атации (лет) | коли-чество | срок эксплу-атации (лет) |
| 1. | Кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 9. | Шорты спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |