Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. N 1105 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика"

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (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, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30 (ч. 2), ст. 4112; N 45, ст. 5822), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр
В.Л. Мутко

Зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2015 г.

Регистрационный N 35911

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
спортивная акробатика
(утв. приказом Минспорта РФ от 30 декабря 2014 г. N 1105)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (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" (далее - Федеральный закон) (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, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30 (ч. 2), ст. 4112; N 45, ст. 5822), и определяет условия и требования

к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

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 спортивная акробатика (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 спортивная акробатика (Приложение N 1 к настоящему ФССП);

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

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика (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 спортивная акробатика (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 спортивная акробатика (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивная акробатика, 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 спортивная акробатика;

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

- 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 спортивная акробатика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

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 спортивная акробатика;

- 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 спортивная акробатика;

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 спортивная акробатика

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спортивная акробатика 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 начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная акробатика 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: хореографы, концертмейстеры, 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 спортивная акробатика 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 спортивная акробатика 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 гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная акробатика 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", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), 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, 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*.

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 хореографического 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" (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.

---

* пункт 6 ЕКСД.

Приложение N 1
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

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 спортивная акробатика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки
Этап начальной подготовки	3	7	6
		12	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
		6	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	10
		2	
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	14
		1	

Приложение N 2
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика

Разделы спортивной подготовки Этапы и годы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	34 - 37	34 - 37	26 - 27	15 - 23	15 - 12	10 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	32 - 35	32 - 35	29 - 30	28 - 29	20 - 25	16 - 20
Техническая подготовка (%)	25 - 30	25 - 30	37 - 40			

43 - 49
54 - 57
57 - 64

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)
1 - 2
1 - 2
2 - 3
2 - 3
3 - 4
4 - 5

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)
1 - 3
2 - 3
2 - 3
3 - 5
5 - 8
5 - 8

Приложение N 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика

Виды спортивных соревнований
Этапы и годы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства

До года
Свыше года
До двух лет
Свыше двух лет

Контрольные
-
1
1
2
2
2

Отборочные
-
2
4
5
5
5

Основные
-
1
1
1
3
3

Главные
-
1
1
1
3
3

Приложение N 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика

Физические качества и телосложение
Уровень влияния

Скоростные способности
3

Мышечная сила
2

Вестибулярная устойчивость
3

Выносливость
2

Гибкость
3

Координационные способности
3

Телосложение
1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

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

Развиваемое физическое качество
Контрольные упражнения (тесты)

Юноши
Девушки

Скоростные качества
Бег на 30 м

(не более 6,9 с)
Бег на 30 м

(не более 7,2 с)

Сила
Подъем туловища лежа на спине

(не менее 10 раз)
Подъем туловища лежа на спине

(не менее 8 раз)

Подтягивание из виса на перекладине

(не менее 2 раз)
Подтягивание из виса на перекладине

(не менее 1 раз)

Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке

(не менее 5 с)
Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке

(не менее 5 с)

Скоростно-силовые качества
Прыжок в длину с места

(не менее 115 см)
Прыжок в длину с места

(не менее 110 см)

Координация
Удержание равновесия на одной ноге

(не менее 5 с)
Удержание равновесия на одной ноге

(не менее 5 с)

Гибкость
Упражнение "мост" из положения лежа на спине

(расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)
Упражнение "мост" из положения лежа на спине

(расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)

Приложение N 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

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

Развиваемое физическое качество
Контрольные упражнения (тесты)

Юноши
Девушки

Скоростные качества
Бег на 20 м

(не более 4,5 с)
Бег на 20 м

(не более 4,8 с)

Скоростно-силовые качества
Подъем туловища лежа на спине за 30 с

(не менее 16 раз)
Подъем туловища лежа на спине за 30 с

(не менее 10 раз)

Прыжок в длину с места

(не менее 130 см)
Прыжок в длину с места

(не менее 125 см)

Сила
Подтягивание из виса на перекладине

(не менее 10 раз)
Подтягивание из виса на перекладине

(не менее 8 раз)

И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре

(не менее 5 раз)
И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре

(не менее 5 раз)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

(не менее 30 раз)
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

(не менее 20 раз)

Координация
Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх

(не менее 10 с)
Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх

(не менее 10 с)

Гибкость
Шпагат продольный

(фиксация не менее 5 с)
Шпагат продольный

(фиксация не менее 5 с)

Шпагат поперечный

(фиксация не менее 5 с)
Шпагат поперечный

(фиксация не менее 5 с)

Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу

(фиксация не менее 10 с)
Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу

(фиксация не менее 10 с)

Сила
Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)
Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках

(не менее 10 с)

Техническое мастерство
Обязательная техническая программа

Спортивный разряд
Первый юношеский спортивный разряд

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

Приложение N 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество
Контрольные упражнения (тесты)

Юноши
Девушки

Скоростные качества
Бег на 20 м

(не более 3,8 с)
Бег на 20 м

(не более 4,4 с)

Скоростно-силовые качества
Прыжок в длину с места

(не менее 175 см)
Прыжок в длину с места

(не менее 165 см)

Подъем туловища лежа на спине за 30 с

(не менее 20 раз)
Подъем туловища лежа на спине за 30 с

(не менее 17 раз)

Сила
Подтягивание из виса на перекладине

(не менее 15 раз)
Подтягивание из виса на перекладине

(не менее 8 раз)

Стойка на руках на гимнастическом ковре

(не менее 8 с)

Стойка на руках на гимнастическом ковре

(не менее 8 с)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

(не менее 40 раз)
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

(не менее 30 раз)

Гибкость
Шпагат продольный

(фиксация не менее 15 с)
Шпагат продольный

(фиксация не менее 15 с)

Шпагат поперечный

(фиксация не менее 15 с)
Шпагат поперечный

(фиксация не менее 15 с)

Техническое мастерство
Обязательная техническая программа

Спортивный разряд
Кандидат в мастера спорта

Приложение N 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши
Девушки

Скоростные качества
Бег на 20 м

(не более 3,6 с)
Бег на 20 м

(не более 4,3 с)

Скоростно-силовые качества
Подъем туловища на спине за 30 с

(не менее 25 раз)
Подъем туловища на спине за 30 с

(не менее 20 раз)

Прыжок в длину с места

(не менее 185 см)
Прыжок в длину с места

(не менее 170 см)

Сила
Подтягивание из виса на перекладине

(не менее 15 раз)
Подтягивание из виса на перекладине

(не менее 12 раз)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

(не менее 40 раз)
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

(не менее 30 раз)

Подъем выпрямленных ног до касание над головой из виса на шведской стенке

(не менее 14 раз)
Подъем выпрямленных ног до касание над головой из виса на шведской стенке

(не менее 12 раз)

Техническое мастерство
Обязательная техническая программа

Спортивное звание
Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Приложение N 9
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив
Этапы и годы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства

До

года
Свыше

года
До двух лет
Свыше двух лет

Количество часов в неделю
6
9
14
20

28
32

Количество тренировок в неделю
4
5
8
12
14
14

Общее количество часов в год
312
468
728
1040
1456
1664

Общее количество тренировок в год
208
260
416
624
728
728

Приложение N 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

Перечень тренировочных сборов

N п/п
Вид тренировочных сборов
Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)
Оптимальное число участников сбора

Этап высшего спортивного мастерства
Этап совершенствования спортивного мастерства

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этап начальной подготовки

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 соревнованиям субъекта Российской Федерации
14
14
14
-

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
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N

п/п
Наименование оборудования, спортивного инвентаря
Единица

измерения
Количество

изделий

1.
Гимнастический ковер
штук
1

2.
Музыкальный центр
комплект
1

3.
Весы (до 200 кг)
штук
1

4.
Гимнастический куб-подставка
штук
2

5.
Дорожка акробатическая
комплект
1

6.
Зеркальная стенка (0,6х2 м)
штук
20

7.
Лонжа страховочная
штук
3

8.

Лонжа страховочная универсальная
штук
2

9.
Магнезница
штук
2

10.
Маты гимнастические
штук
3

11.
Маты поролоновые (200х300х40)
штук
20

12.
Мостик гимнастический
штук
2

13.
Подставка для страхования
штук
1

14.
Скамейка гимнастическая
штук
6

15.
Стенка гимнастическая
штук
6

16.
Стоялки гимнастические
штук
10

17.

Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)
комплект
20

Приложение N 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п
Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования
Единица измерения
Расчетная единица
Этапы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства

количество
срок эксплуатации

(лет)
количество
срок эксплуатации

(лет)
количество
срок эксплуатации

(лет)
количество
срок эксплуатации

(лет)

1.

Кепка солнцезащитная
штук
на занимающегося
-
-
-
-
1
1
1
1

2.
Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях
штук
на занимающегося
-
-
3
1
3
1
3
1

3.
Костюм спортивный парадный
штук
на занимающегося
-
-
-
-
1
1
1
1

4.
Костюм спортивный тренировочный
штук
на занимающегося
-
-
-

-
1
1
1
1

5.
Кроссовки легкоатлетические
пар
на занимающегося
-
-
1
1
1
1
1
1

6.
Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях
штук
на занимающуюся
-
-
3
1
3
1
3
1

7.
Носки
пар
на занимающегося
-
-
2
1
4
1
6
1

8.
Футболка
штук
на занимающегося
-
-
1
1
2
1
2
1

9.
Чешки гимнастические
пар
на занимающегося
-
-
1
1
1
1
2
1

10.
Шорты спортивные
штук
на занимающегося
-
"
1
1
2
1
2
1

Яндекс.ДиректВнесение в реестр объектов спорта
и сертификация! При заказе до 02.04.2016 цена работ 99000 рублей. Звоните!
внесениевреестр.рф Узнай как вернуть любимого
Бесплатно верну любимого человека. Только сегодня! Результат через 4 дня.
olaf-brand.ru Боевой руко

Система ГАРАНТ: http://base.garant.ru/70863950/#ixzz43GH5Sh00