

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2022 г. № 39 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 марта 2022 г., регистрационный № 67611).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «___» _____ 2022 г. № ____

**Федеральный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика») (далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «фитнес-аэробика» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фитнес-аэробика» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика» (приложение № 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика» (приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления

и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика» (приложение № 9 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фитнес-аэробика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фитнес-аэробика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фитнес-аэробика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фитнес-аэробика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фитнес-аэробика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» основаны на особенностях вида спорта «фитнес-аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный

год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика».

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фитнес-аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при

условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фитнес-
аэробика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «__» _____ 2022 г. № ____

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 10 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фитнес-
аэробика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «__» _____ 2022 г. № ____

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 21-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фитнес-
аэробика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «__» _____ 2022 г. № ____

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фитнес-
аэробика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «__» _____ 2022 г. № ____

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фитнес-аэробика», утвержденному
приказом Минспорта России
от «__» _____ 2022 г. № ____

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|----------|--|------------------------------------|--|--|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 40-45 | 25-30 | 15-20 | 15-20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 20-25 | 23-28 | 20-25 | 18-23 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 10-12 | 12-18 | 12-20 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 15-18 | 18-23 | 25-30 | 28-35 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 7-10 | 8-12 | 8-12 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0-1 | 0-2 | 1-3 | 2-5 |
| 7. | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-3 | 5-7 | 7-10 | 8-12 |

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фитнес-аэробика», утвержденному
приказом Минспорта России
от «__» _____ 2022 г. № ____

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 11 | 9 | 24 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения | количество раз | не менее | | | |
| | | | 1 | | | |
| 2.2. | Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук | см | не менее | | не менее | |
| | | | 26 | 30 | 28 | 32 |

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фитнес-аэробика», утвержденному
приказом Минспорта России
от «__» _____ 2022 г. № ____

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|---|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 1.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 17 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 70 | 100 |
| 2.2. | Продольный шпагат с касанием пола бедрами | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 2.3. | Исходное положение – упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 7 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фитнес-аэробика», утвержденному
приказом Минспорта России
от «___» _____ 2022 г. № ___

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|---|----------|---------|
| | | | юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,1 | 5,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,8 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 22 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 2.2. | Продольный шпагат с касанием пола бедрами | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 2.3. | Исходное положение – упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год) | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше года) | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | |

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фитнес-аэробика», утвержденному
приказом Минспорта России
от «__» _____ 2022 г. № ____

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 22 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Продольный шпагат с касанием пола бедрами | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 2.2. | Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 2.3. | Исходное положение – упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастера спорта России» | | | |

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фитнес-аэробика», утвержденному
приказом Минспорта России
от «__» _____ 2022 г. № ____

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Доска информационная | штук | 1 |
| 2. | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 20 |
| 3. | Коврик гимнастический | штук | 16 |
| 4. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 5. | Мостик гимнастический пружинный | штук | 2 |
| 6. | Музыкальный центр | комплект | 1 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 4 |
| 8. | Рулетка 30 м металлическая | штук | 1 |
| 9. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 11. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 13. | Степ-платформа | штук | 16 |
| Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | |
| 14. | Покрытие напольное для аэробики (помост) | штук | 1 |
| 15. | Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) | комплект | 10 |
| 16. | Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг) | комплект | 10 |
| 17. | Скамейка наклонная | штук | 3 |

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фитнес-
аэробика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «___» _____ 2022 г. № ____

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- 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. | Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Футболка | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Шорты спортивные | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |