



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)

« 01 » апреля 20 15 г.

**ПРИКАЗ**

№ 305

МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЗАРЕГИСТРИРОВАНО**

Регистрационный № 36993

от "22" апреля 2015 г.

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

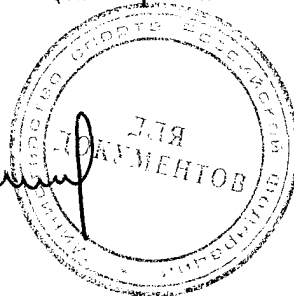
В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491), п р и к а з ы в а ю:

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*



В.Л. Мутко

**КОПИЯ ВЕРНА**

Должность главный специалист

Дата 06.04.2015

Подпись Иванов

МИНСПОРТ РОССИИ  
Вн. № 305  
От 01.04.2015 1+пр л.

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от «01» апреля 2015 г. № 305

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 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 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491), 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 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 № 1 к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (Приложение № 2 к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес-аэробика (Приложение № 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 № 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 № 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 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 № 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 гендерными 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», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 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<sup>1</sup>.

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 № 613н

---

<sup>1</sup>пункт 6 ЕКСД.



«Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 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 № 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 № 2  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной  
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика**

| Разделы спортивной подготовки                                    | Этапы спортивной подготовки |  |   |                                     |
|--|-----------------------------|--|---|-------------------------------------|
|  | Этап начальной подготовки   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования 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 № 3  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта фитнес-аэробика**

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

Приложение № 4  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
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 № 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**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<br>(не более 6,9 с)                               | Бег на 30 м<br>(не более 7,2 с)                               |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 115 см)                   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 110 см)                   |
|                                 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с<br>(не менее 12 раз)   | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с<br>(не менее 10 раз)   |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)                     | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,9 с)                     |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 7 раз)    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 4 раз)    |
| Гибкость                        | Наклон вперед, колени выпрямлены<br>(кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены<br>(кисти рук на линии стоп) |

Приложение № 6  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**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 30 м<br>(не более 6,7)                                   | Бег на 30 м<br>(не более 7 с)                                   |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 120 см)                     | Прыжок в длину с места<br>(не менее 115 см)                     |
|                                 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с<br>(не менее 15 раз)     | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с<br>(не менее 12 раз)     |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,1 с)                       | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,7 с)                       |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 3 раз)                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 5 раз)      |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук вперед-назад<br>(ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад<br>(ширина хвата не более 60 см) |
|                                 | Наклон вперед, колени выпрямлены<br>(кисти рук на линии стоп)   | Наклон вперед, колени выпрямлены<br>(кисти рук на линии стоп)   |
| Выносливость                    | Прыжки со скакалкой за 1 мин<br>(не менее 70 раз)               | Прыжки со скакалкой за 1 мин<br>(не менее 100 раз)              |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                              |   |

**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 30 м<br>(не более 5,4 с)   | Бег на 30 м<br>(не более 5,6 с)   |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 8,7 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9 с)  |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 175 см)   |
|                                 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с<br>(не менее 20 раз)                         | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с<br>(не менее 18 раз)                         |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 10 раз)                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз)                         |
|                                 | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 15 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 12 раз) |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук вперед-назад<br>(ширина хвата не более 45 см)                     | Выкрут прямых рук вперед-назад<br>(ширина хвата не более 40 см)                     |
|                                 | Наклон вперед, колени выпрямлены<br>(кисти рук на линии стоп)                       | Наклон вперед, колени выпрямлены<br>(кисти рук на линии стоп)                       |
| Выносливость                    | Прыжки со скакалкой за 1 мин<br>(не менее 100 раз)                                  | Прыжки со скакалкой за 1 мин<br>(не менее 130 раз)                                  |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа  |   |
| Спортивный разряд               | Кандидат в мастера спорта   |   |



Приложение № 8  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**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 30 м<br>(не более 5 с)   | Бег на 30 м<br>(не более 5,2 с)   |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 7,3 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 8,3 с)  |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 230 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 185 см)   |
|                                 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с<br>(не менее 22 раз)                         | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с<br>(не менее 20 раз)                         |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 13 раз)                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 16 раз)                         |
|                                 | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 16 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 13 раз) |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук вперед-назад<br>(ширина хвата не более 45 см)                     | Выкрут прямых рук вперед-назад<br>(ширина хвата не более 40 см)                     |
|                                 | Наклон вперед, колени выпрямлены<br>(кисти рук на линии стоп)                       | Наклон вперед, колени выпрямлены<br>(кисти рук на линии стоп)                       |
| Выносливость                    | Прыжки со скакалкой за 1 мин<br>(не менее 100 раз)                                  | Прыжки со скакалкой за 1 мин<br>(не менее 130 раз)                                  |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа  |   |
| Спортивное звание               | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса                    |   |

Приложение № 9  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**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   | 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 № 10  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**Перечень тренировочных сборов**

| №<br>п/п   | Вид тренировочных<br>сборов  | Предельная продолжительность<br>сборов по этапам спортивной<br>подготовки (количество дней) |   |  |                              | Оптимальное число<br>участников сбора                                       |
|--|--|---|---|--|------------------------------|---|
|  |  | Этап высшего<br>спортивного мастерства  | Этап<br>совершенствования<br>спортивного мастерства | Тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) | Этап начальной<br>подготовки |   |
| <b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |  |   |   |  |                              |   |
| 1.1.   | Тренировочные<br>сборы<br>по подготовке к<br>международным<br>соревнованиям                | 21  | 21  | 18   | -                            | Определяется<br>организацией,<br>осуществляющей<br>спортивную<br>подготовку |
| 1.2.   | Тренировочные<br>сборы<br>по подготовке к<br>чемпионатам,<br>кубкам,<br>первенствам России | 21  | 18  | 14   | -                            |   |
| 1.3.   | Тренировочные<br>сборы по<br>подготовке к<br>другим<br>всероссийским<br>соревнованиям      | 18  | 18  | 14   | -                            |   |
| 1.4.   | Тренировочные<br>сборы по<br>подготовке к<br>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 № 11  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Доска информационная                             | штук              | 1                  |
| 2.    | Зеркало (0,6х2 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 № 12  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                             |            |  |            |   |            |                                     |            |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|------------|--|------------|---|------------|-------------------------------------|------------|
| №<br>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 (лет) | количество   | срок (лет) | количество                                    | срок (лет) | количество                          | срок (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<br>занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Кроссовки<br>легкоатлетические | пар  | на<br>занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Носки                          | пар  | на<br>занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8. | Футболка                       | штук | на<br>занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 9. | Шорты спортивные               | штук | на<br>занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |