# [Приказ Министерства спорта РФ от 23 августа 2019 г. N 687 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл"](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72682888/0)

В соответствии с [частью 1 статьи 34](http://ivo.garant.ru/document/redirect/12157560/341) 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](http://ivo.garant.ru/document/redirect/70192266/4227) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](http://ivo.garant.ru/document/redirect/70192266/0) 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; 2015, N 2, ст. 491, N 18, ст. 2711; 2016, N 28, ст. 4741; 2018, N 36, ст. 5634), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [федеральный стандарт](#sub_1000) спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл".

2. Признать утратившим силу [приказ](http://ivo.garant.ru/document/redirect/70829340/0) Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2014 N 927 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17.12.2014, регистрационный N 35239).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации С.В. Косилова.

|  |  |
| --- | --- |
| Министр | П.А. Колобков |

Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 сентября 2019 г.

Регистрационный N 55996

УТВЕРЖДЕН  
[приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 23 августа 2019 г. N 687

# Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл"

ГАРАНТ:

См. [справку](http://ivo.garant.ru/document/redirect/57413300/0) о федеральных стандартах спортивной подготовки

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл" (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34](http://ivo.garant.ru/document/redirect/12157560/341) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-Ф3 "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](http://ivo.garant.ru/document/redirect/70192266/4227) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](http://ivo.garant.ru/document/redirect/70192266/0) 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; 2015, N 2, ст. 491, N 18, ст. 2711; 2016, N 28, ст. 4741; 2018, N 36, ст. 5634), и определяет совокупность минимальных требований 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 "акробатический рок-н-ролл" (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 и его отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры при их наличии).

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта "акробатический рок-н-ролл";

- структуру тренировочного процесса, включающую:

а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую и специальную физическую;

б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую;

в) периоды отдыха;

г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;

д) инструкторскую и судейскую практику;

е) тестирование и контроль;

ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);

- основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической;

- критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки;

- перечень тренировочных мероприятий;

- требования к научно-методическому обеспечению;

- требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл" ([Приложение N 1](#sub_11000) к настоящему ФССП);

- требования к объему тренировочного процесса ([Приложение N 2](#sub_12000) к настоящему ФССП);

- соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл" ([Приложение N 3](#sub_13000) к настоящему ФССП);

- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл" ([Приложение N 4](#sub_14000) к настоящему ФССП);

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

- режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;

- предельный объем соревновательной деятельности;

- объем индивидуальной спортивной подготовки.

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку;

- перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;

- планы восстановительных мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны содержать:

- 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 физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими.

1.7. "План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий" Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно, 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, физкультурно-спортивных организаций.

# II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "акробатический рок-н-ролл" (спортивных дисциплин)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта "акробатический рок-н-ролл" и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([Приложение N 5](#sub_15000) к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([Приложение N 6](#sub_16000) к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([Приложение N 7](#sub_17000) к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([Приложение N 8](#sub_18000) 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, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/400576861/10000) вида спорта "акробатический рок-н-ролл";

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

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

- соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются 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.

# 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 интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта "акробатический рок-н-ролл";

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "акробатический рок-н-ролл";

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность ([Приложение N 9](#sub_19000) к настоящему ФССП);

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о [правилах](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72196624/10000) вида спорта "акробатический рок-н-ролл";

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями [правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72196624/10000) вида спорта "акробатический рок-н-ролл";

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "акробатический рок-н-ролл";

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;

- повышение функциональных возможностей организма;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

# V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "акробатический рок-н-ролл"

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "акробатический рок-н-ролл" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

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

10. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта "акробатический рок-н-ролл", допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, акробаты, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры.

11. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий ([Приложение N 10](#sub_20000) к настоящему ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

12. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "акробатический рок-н-ролл" и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

13. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "первый юношеский спортивный разряд";

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

14. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

15. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

16. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "акробатический рок-н-ролл".

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

17. 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.

18. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [Профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72232870/1000) "Тренер", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72232870/0) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), [Профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/70753338/1000) "Инструктор-методист", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/70753338/0) Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135)[1](#sub_111) или [Единым квалификационным справочником](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/1000) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/0) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

18.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" [ЕКСД](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/1000), 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[2](#sub_222).

19. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с [гражданским законодательством](http://ivo.garant.ru/document/redirect/10164072/1001) Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала;

- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71427708/100000) Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке 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" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный N 42578)[3](#sub_333);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки ([Приложение N 11](#sub_21000) к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение N 12](#sub_22000) 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.

──────────────────────────────

1 с изменениями, внесенными [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71587966/1000) Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

2 [пункт 6](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/1106) ЕКСД.

3 с изменениями, внесенными [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72289784/1000) Минздрава России от 19.03.2019 N 130н (зарегистрирован Минюстом России 08.07.2019, регистрационный N 55168).

──────────────────────────────

Приложение N 1  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

# Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | | Наполняемость групп (человек) |
| юноши | девушки |
| Этап начальной подготовки | 3 | 6 | | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 11 | 10 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 13 | 1 |

Приложение N 2  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

# Требования к объему тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 16 | 18 |
| Количество тренировочных занятий в неделю | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 832 | 936 |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156 | 156 | 208 | 208 | 260 | 260 |

Приложение N 3  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

# Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл"

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды 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 |
| 1. | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 39 - 57 | 39 - 58 | 34 - 46 | 34 - 46 | 46 - 58 | 48 - 60 |
| 1.1 | Общая физическая подготовка (%) | 26 - 39 | 26 - 39 | 10 - 14 | 10 - 14 | 10 - 14 | 10 - 13 |
| 1.2 | Специальная физическая подготовка (%) | 13 - 17 | 13 - 17 | 18 - 24 | 18 - 24 | 18 - 24 | 20 - 27 |
| 1.3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0 - 1 | 0 - 2 | 6 - 8 | 6 - 8 | 18 - 20 | 18 - 20 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (%), в том числе | 43 - 57 | 43 - 57 | 46 - 60 | 46 - 60 | 35 - 49 | 33 - 46 |
| 2.1. | Техническая подготовка (%) | 42 - 54 | 42 - 54 | 42 - 54 | 42 - 54 | 32 - 44 | 32 - 44 |
| 2.2. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 4 - 6 | 4 - 6 | 3 - 5 | 1 - 2 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2 - 4 | 3 - 5 | 4 - 6 | 4 - 6 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 4 - 5 | 5 - 8 | 5 - 8 |

Приложение N 4  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

# Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 3 | 3 |

Приложение N 5  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| 4,7 | 5 |
| 2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | |
| 16 | |
| 3. | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | |
| 5 | 4 |
| 4. | И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия | с | не менее | |
| 5 | |
| 5. | И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные. Фиксация положения | с | не менее | |
| 5 | |
| 6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 7. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 20 | 15 |
| 8. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 7 | 4 |
| 9. | И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. | количество раз | не менее | |
| 8 | 7 |

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

Приложение N 6  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| 4,5 | 4,8 |
| 2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | |
| 13 | 13,5 |
| 3. | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | |
| 12 | 10 |
| 4. | И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия | с | не менее | |
| 10 | |
| 5. | И.П. - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение "мост"). Фиксация положения | с | не менее | |
| 10 | |
| 6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 7. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 6 | 3 |
| 8. | И.П. - упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 9. | И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с | количество раз | не менее | |
| 15 | | |
| 10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

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

Приложение N 7  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| 3,8 | 4,4 |
| 2. | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | |
| 15 | 12 |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 180 | 165 |
| 4. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 10 | 6 |
| 5. | И.П. - вис на гимнастической стенке.  Подъем ног до угла 90° | количество раз | не менее | |
| 13 | 8 |
| 6. | И.П. - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения | с | не менее | |
| 5 | |
| 7. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

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

Приложение N 8  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мужчины | Женщины |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| 3,6 | 4,3 |
| 2. | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | |
| 20 | 15 |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 4. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 5. | И.П. - вис на гимнастической стенке.  Подъем ног до угла 90° | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 6. | И.П. - упор на гимнастических стоялках.  Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения | с | не менее | |
| 8 | |
| 7. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

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

Приложение N 9  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

# Влияние физических качеств на результативность

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 2 |
| Сила | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 2 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

2 - значительное влияние;

1 - среднее влияние.

Приложение N 10  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

# Перечень тренировочных мероприятий

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Приложение N 11  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

# Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Батут спортивный со страховочными столами | штук | 1 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 3. | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 4. | Дорожка акробатическая надувная (15 м) | штук | 1 |
| 5. | Зеркало настенное (12x2 м) | штук | 1 |
| 6. | Канат для лазания (диаметр 30 мм) | штук | 1 |
| 7. | Лонжа страховочная сальтовая | комплект | 1 |
| 8. | Лонжа страховочная универсальная | комплект | 1 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 10. | Мат поролоновый (200x300x40 см) | штук | 10 |
| 11. | Мини-трамп с открытой рамой | комплект | 1 |
| 12. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 13. | Напольное покрытие (татами) (4x4 м) | комплект | 1 |
| 14. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 15. | Подвеска потолочная для лонжи неподвижная | штук | 2 |
| 16. | Подставка - куб гимнастический | штук | 2 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Станок хореографический (12 м) | комплект | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 21. | Стоялка гимнастическая | штук | 10 |
| 22. | Турник навесной на стенку гимнастическую | штук | 3 |
| 23. | Утяжелители для рук и ног весом от 100 г до 300 г | штук | 20 |

Приложение N 12  
к [федеральному стандарту](#sub_1000)  
спортивной подготовки по виду  
спорта "акробатический рок-н-ролл"

# Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N  п/п | Наименование | 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. | Брюки спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Костюм спортивный утепленный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Лосины | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 11. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 12. | Обувь спортивная (джазовки) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 14. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | Чешки гимнастические | пар | на занимающегося | - | - | 6 | 1 | 10 | 1 | 10 | 1 |
| 16. | Шапка спортивная зимняя | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |