Формы предоставления информации

 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 Акробатический рок-н-ролл

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной подготовки | Продолжительность  этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления  на этап (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
| начальной подготовки | 3 | 6-7 | 14-15 |
| тренировочный  (спортивной специализации) | 5 | 8-9 | 6-8 |
| совершенствования  спортивного мастерства | 3 | 10-13 | 2 |
| высшего спортивного мастерства | Весь период | 14 | 2 |

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта Акробатический рок-н-ролл

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
| начальной подготовки | тренировочный (спортивной специализации) | совершенствования спортивного мастерства | высшего спортивного мастерства |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-37 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 20-26 |
| Техническо-тактическая  подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 44-56 |
| Теоретическая подготовка (%) | 1-2 | 4-6 | 3-5 | 1-2 |
| Контрольные испытания (%) | 1/1 | 6/6 | 47/47 | 50/48 |
| Соревнования (%) | - |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 3/3 | 4/4 | - |
| Восстановительные мероприятия (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 |

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта Акробатический рок-н-ролл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Основные | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 |

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта Акробатический рок-н-ролл

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование этапа спортивной подготовки | Период подготовки | Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю) |
| этап начальной подготовки | до года | 6 |
| свыше года | 9 |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 2-х лет | 12 |
| свыше 2-х лет | 18 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | до года | 24 |
| свыше года | 28 |
| этап высшего спортивного мастерства | весь период | 32 |

Предельные тренировочные 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 | 12 | 18 | 24/28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3-4 | 4-6 | 6 | 6-8/6-10 | 6-10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248/1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156-208 | 208-312 | 312 | 312-416/312-520 | 312-520 |

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований |  | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Количество стартов | 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 | мин. | 2 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| макс. |  |  |  |  |  |  |
| Отборочные | мин. | - | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| макс. |  |  |  |  |  |  |
| Основные | мин. | - | 2 | 9 | 13 | 12 | 11 |
| макс. |  |  |  |  |  |  |
| Всего |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 6 | 18 | 24 | 24 | 24 |

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1. Спортивная экипировка

| № п/п | | | | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы подготовки | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Начальной подготовки | | Трениро-вочный  (этап спортивной специализа-ции) | | Совершенствования спортивного мастерства | | Высшего спортивного мастерства | |
| количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | | | | Кепка солнцезащитная | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | | | | Комбинезон для выступлений на соревнованиях | штук | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3 | | | | Костюм  ветрозащитный | штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | | | | Костюм спортивный тренировочный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | | | | Кроссовки для зала | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | | | | Кроссовки легкоатлетические | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | | | | Купальник для выступлений на соревнованиях | штук | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 8 | | | | Носки | пар | На занимающегося | \_ | \_ | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 9 | | | | Чешки гимнастические | пар | На занимающегося | \_ | \_ | 6 | 1 | 10 | 1 | 10 | 1 |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | Тапки для зала | пар | На занимающегося | \_ | \_ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | 11 | Футболка | штук | На занимающегося | \_ | \_ | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
|  | 12 | Шорты спортивные | штук | На занимающегося | \_ | \_ | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |

2. Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимый для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Специальное покрытие | 12х12 | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки | | | |
| 2 | Музыкальная система (аппаратура) | комплект | 1 |
| 3 | Гантели переменной массы от 2 до 6,5кг | комплект | 1 |
| 4 | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 5 | Зеркало настенное 12х2 м | штук | 1 |
| 6 | Канат для лазанья диаметром 30мм | штук | 2 |
| 7 | Лонжа ручная страховочная | штук | 2 |
| 8 | Лонжа страховочная винтовая | штук | 2 |
| 9 | Магнезия | штук | 6 |
| 10 | Маты гимнастические | штук | 20 |
| 11 | Куб-подставка | штук | 2 |
| 12 | Стоялки гимнастические | штук | 10 |
| 13 | Магнезница | штук | 2 |
| 14 | Хореогрофический станок | комплект | 1 |
| 15 | Зеркало 4х3 | штук | 3-4 |
| 16 | Весы до 200кг | штук | 1 |
| 17 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период подготовки | Требования по спорт. мастерству | Возраст для зачисления  в группы (лет) | | Наполняемость групп  (чел.) | |
| мин. | макс. | мин. | макс. |
| Этап начальной подготовки | до года | - | 6 | 17 | 15 | 15 |
| свыше года | 3-2 | 7 | 9 | 14 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. | 1юн.-3 | 8 | 17 | 11 | 20 |
| 2 г. | 1юн-3 | 8 | 17 | 11 | 20 |
| 3 г. | 3-1 | 10 | 17 | 9 | 16 |
| 4 г. | 1-кмс | 10 | 17 | 9 | 16 |
| 5 г. | 1-кмс | 10 | 17 | 9 | 16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | до 1 г. | кмс | 13 | - | 7 | 12 |
| свыше года |
| Этап высшего спортивного мастерства | весь период | Мс мсмк | 15 | \_ | 5 | 8 |

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Количество часов в год | |
| судейская практика | инструкторская практика |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. | - | - |
| 2 г. | - | - |
| 3 г. | 2 | 2 |
| 4 г. | 2 | 2 |
| 5 г. | 2 | 2 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 10 | 11 |
| этап высшего спортивного мастерства | весь период | 15 | 15 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 20м (сек) юноши не более 4.7с; девушки не более 5.0с |
| Координация | Равновесие «ласточка» на одной ноге, другая отведена назад-кверху, туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны (сек) 5 и более |
| Выносливость | Упор углом ноги вместе на гимнастических стоялках (сек) 5 и более |
| Сила | Подтягивание в висе (кол-во раз) 5 и более |
| Силовая выносливость | Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5с) |
| Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее130см) |
| Челночный бег 2х10м юноши не более 7,1с; девушки не более 10,1с |
|  |
|  |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег 20 м- юноши не более 4,5с; девушки не более 4,8с. |
|  |
| Координация | Прыжок на 180 |
| Выносливость | Стойка на руках на полу не менее 30 сек. |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) мальчики не менее 5 раз; девочки не менее 5 раз. |
|  |
| Силовая выносливость | Упор углом ноги врозь на стоялках (сек), позиция верхняя, верхний мальчики не менее 12; девочки не менее 10 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках; юноши- не менее 8раз; девушки не менее 5раз. |
| Скоростно-силовые качества | Челночный бег 2х10м- юноши не более 7,1с; девушки не более 10,1с. |
|  |
| Прыжки в длину с места-юноши не менее 130см; девушки не менее 130см. |
|  |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе совершенствования

спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег на 20 м; юноши не более 4,5с; девушки не более 4,8с. |
|  |
| Выносливость | Стойка на руках на полу юноши не менее 30сек.; девушки не менее 30сек. |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз) юноши 40 и более; девушки 30 и более. |
| Подъем туловища в сед за 30 сек (кол-во раз) юноши не менее 17-20; девушки не менее 16-19. |
|  |
|  |
| Силовая выносливость | И.п. Упор углом ноги врозь на стоялках, силой выход в стойку на руках (кол-во раз), юноши-15-17; девушки-10-12. |
| Поднимание прямых ног до касания над головой из виса на шведской стенке (кол-во раз) юноши 15 и более; девушки 13 и более. |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места; юноши не менее 155см; девушки не менее141см. |
| Лазанье по канату с помощью ног 5м без учета времени |
| Подтягивание из виса на перекладине; юноши не менее 15раз; девушки не менее 12раз. |
| Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине; юноши не менее 10раз; девушки не менее 8раз. |
| Технико-тактическое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | | КМС |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег на 20м юноши не более 3.6с; девушки не более 4.3с |
|  |
| Выносливость | Юноши стойка на руках на гимнастических кольцах не менее 60сек. Девушки Стойка н6а руках на гимнастическом бревне не менее 60сек. |
| Сила | Прыжок в длину с места юноши- не менее 221см; девушки- не менее 181см. |
| Лазанье по канату без помощи ног 5м юноши-не более 7,8 сек; девушки не более 9,0 сек. |
| Юноши и.п. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук не менее 15раз. Девушки и.п. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку. |
| Юноши упор руки в стороны на гимнастических кольцах не менее 7,1сек. Девушки Высокий угол на гимнастическом бревне не менее 60сек. |
| Силовая выносливость | Поднимание прямых ног до касания над головой из виса на шведской стенке (кол-во раз); юноши 15 и более; девушки 13 и более. |
|  |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в сед за 30сек(кол-во раз); юноши не менее 26-21; девушки не менее 25-20. |
| Прыжок в длину с места (см) юноши не менее 195-234; девушки не менее 174-198. |
| Стойка на руках на гимнастическом помосте (сек) юноши 15 и более; девушки 15 и более. |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) юноши 40 и более; девушки 30 и более. |
| Технико-тактическое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. |