**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 Спортивная акробатика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления на этап (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
| начальной подготовки | 3 | 6 | 15 |
| тренировочный (спортивной специализации) |  5 |  8-9 |  15-20 |
| совершенствованияспортивного мастерства | 3 | 13-14 | 12 |
| высшего спортивного мастерства | Весь период | 15-16 | 8 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| Специальнаяфизическаяподготовка (%) | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 20-26 |
| Техническо-тактическаяподготовка (%) |  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 Спортивная акробатика

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 2 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Основные | - | 2 | 9 | 13 | 12 | 11 |
| Главные | 2 | 6 | 18 | 24 | 24 | 24 |

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта Спортивная акробатикасоставляет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 спортивнойспециализации) | 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Видысоревнований |  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Количество стартов | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | догода | 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 | Костюмветрозащитный | 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 | Гимнастический ковер 12х12м | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки |
| 2 | Музыкальная система, аппаратура |   | 1 |
| 3 | Дорожка акробатическая  | комплект | 1 |
| 4 | Лонжа страховочная | штук | 3 |
| 5 | Гимнастический мостик | штук | 2 |
| 6 | Лонжа страховочная | штук | 2 |
| 7 | Маты гимнастические | штук | 20 |
| 8 | Куб подставка | штук | 2 |
| 9 | Стоялки гимнастические | штук | 10 |
| 10 | Хореагрофический станок | комплект | 1 |
| 11 | Зеркало 4х3 м | штук | 3-4 |
| 12 | Магнезница | штук | 2 |
| 13 | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 14 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 15 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 16 |  Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 17 | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 18 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 1 |
| 19 | Грузы 0,5 до 1,5 кг | комплект | 20 |
| 20 | Подставка для страхования | штук | 1 |
| 21 | Маты поролоновые 1х1 | штук | 3-4 |
| 22 | Поролон для страховочных ям | кг | Из расчета 40 кг на 1м объема страховочной ямы |
| 23 | Маты поролоновые 1х2 м |  | 6-7 |
| 24 |  |  |  |

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 30м (сек) не более 5,6-7,3 |
| 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 | Подъем туловища в сед за 30секунд (кол-во раз); мальчики не менее 12-15; девочки не менее 12-14. |
|  |
| Скоростно-силовые качества | Поднимание прямых ног до касания над головой из виса на гимнастическом мостике (кол-во раз) 12-15; 10-13 |
|  |
|  |
|  |

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 на 30 м (сек) мальчики не более 5,2-5,8 девочки не более 5,4-6,0 |
|  |
| Координация | Фронтальное равновесие правое, левое (сек) 6 и более |
| Выносливость | Стойка на руках на гимнастическом помосте (сек) 10 и более |
| Сила | Подтягивание в висе (кол-во раз) мальчики10 и более; девочки 8 и более |
|  |
| Силовая выносливость | Упор углом ноги врозь на стоялках (сек), позиция верхняя, верхний мальчики не менее 12; девочки не менее 10 |
|  |
| Скоростно-силовые качества |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), позиция нижняя,нижний. мальчики 30 и более; девочки 20 и более |
|  |
|  |
| 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 30 м (сек) мальчики не более 5,0-5,4; девочки не более5,1-5,6 |
|  |
| Выносливость | И.п. упор углом ноги врозь на стоялках, силой выход в стойку на руках (кол-во раз), позиция верхняя, верхний; мальчики 15 и более; девочки 10-12  |
| Сила |  |
| Стойка на руках на гимнастическом помосте (сек) мальчики 15 и более; девочки 15 и более. |
|  |
|  |
| Силовая выносливость | Поднимание прямых ног до касания над головой из виса на шведской стенке (кол-во раз) мальчики 15 и более; девочки 13 и более |
|  |
| Скоростно-силовые качества |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), позиция нижний, нижний; мальчики 40 и более; девочки 30 и более |
|  |
|  |
| 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 30м (сек); мальчики не более 4,3-5,2; девочки не более 4,9-5,2 |
|  |
| Выносливость | И.п. упор углом ноги врозь на стоялках, силой выход в стойку на руках (кол-во раз), позиция верхняя, верхний; мальчики 15-17; девочки 10-12  |
| Сила |  |
| Стойка на руках на гимнастическом помосте (сек) мальчики 15 и более; девочки 15 и более. |
|  |
|  |
| Силовая выносливость |  |
| Поднимание прямых ног до касания над головой из виса на шведской стенке (кол-во раз) мальчики 15 и более; девочки 13 и более |
| Скоростно-силовые качества |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), позиция нижний, нижний; мальчики 40 и более; девочки 30 и более |
|  |
|  |
| Технико-тактическое мастерство |  Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | МС,МСМК |