



**КонсультантПлюс**

Приказ Минспорта России от 30.06.2021 N 499  
"Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта  
"спортивная аэробика"  
(Зарегистрировано в Минюсте России  
28.07.2021 N 64425)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Дата сохранения: 09.12.2022

---

Зарегистрировано в Минюсте России 28 июля 2021 г. N 64425

---

## МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПРИКАЗ**  
**от 30 июня 2021 г. N 499**

### **ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"**

В соответствии с [частью 1 статьи 34](#) 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) и [подпунктом 4.2.27](#) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный [стандарт](#) спортивной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика".
2. Признать утратившим силу [приказ](#) Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2016 N 1364 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30.01.2017, регистрационный N 45472).
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр  
О.В.МАТЫЦИН

Утвержден  
приказом Минспорта России  
от 30 июня 2021 г. N 499

### **ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика" (далее - ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Главой IV](#) 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).

---

## **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 "спортивная аэробика" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.1. На "Титульном листе" Программы указываются:

- название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы указываются:

- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
- срок реализации Программы;
- характеристика вида спорта "спортивная аэробика", входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика" ([приложение N](#)

---

1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса ([приложение N 2 к ФССП](#)), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика" ([приложение N 3 к ФССП](#));

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика" ([приложение N 4 к ФССП](#));

перечень тренировочных мероприятий ([приложение N 5 к ФССП](#));

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

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

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность ([приложение N 6 к ФССП](#));

планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. "Система спортивного отбора и контроля" должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика";

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

---

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

1.6. "Перечень материально-технического обеспечения" Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. "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.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "спортивная аэробика" (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 одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "спортивная аэробика" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика" ([приложение N 7 к ФССП](#)).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивная аэробика" ([приложение N 8 к ФССП](#)).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная аэробика" ([приложение N 9 к ФССП](#)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная аэробика" ([приложение N 10 к ФССП](#)).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика"**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

---

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "спортивная аэробика";

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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 годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "спортивная аэробика";

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

---

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "спортивная аэробика";

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "спортивная аэробика";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. 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 режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "спортивная аэробика";

знание антидопинговых правил;

---

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная аэробика"**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная аэробика" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "спортивная аэробика" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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

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

---



КонсультантПлюс: примечание.  
Нумерация разделов дана в соответствии с официальным текстом документа.

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

11. Организации должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным **стандартом** "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <1>, или Единым квалификационным **справочником** должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

-----

<1> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спортивная аэробика", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера к работе со спортсменами также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, аккомпаниаторы.

12.3. 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 этапах 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 четвертый год спортивной

---

подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

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

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки ([приложение N 11](#) к ФССП);

обеспечения спортивной экипировкой ([приложение N 12](#) к ФССП);

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

---

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

---

Приложение N 1  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "спортивная аэробика",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 июня 2021 г. N 499

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,  
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|--|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 7  | 12                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 9  | 8                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | не устанавливается                 | 14   | 4                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | не устанавливается                 | 15   | 2                             |

Приложение N 2  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "спортивная аэробика",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 июня 2021 г. N 499

**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          | 12   | 18             | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312        | 624  | 936            | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

Приложение N 3  
 к федеральному стандарту  
 спортивной подготовки по виду  
 спорта "спортивная аэробика",  
 утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 от 30 июня 2021 г. N 499

**СООТНОШЕНИЕ  
 ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО  
 ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
 "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"**

| Виды подготовки | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|-----------------|---------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                 | Один год                  | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
|                 |                           |            |  |                |   |                                     |

|                                       |         |         |         |         | рства   |         |
|---------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Общая физическая подготовка (%)       | 46 - 52 | 37 - 45 | 30 - 35 | 28 - 33 | 24 - 26 | 22 - 24 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 22 - 24 | 24 - 26 | 25 - 28 | 26 - 28 | 30 - 34 | 36 - 38 |
| Техническая подготовка (%)            | 10 - 12 | 18 - 20 | 20 - 25 | 20 - 25 | 18 - 22 | 16 - 18 |
| Теоретическая подготовка (%)          | 2 - 7   | 3 - 7   | 2 - 6   | 2 - 6   | 2 - 5   | 3 - 5   |
| Тактическая подготовка (%)            | 2 - 5   | 2 - 5   | 2 - 6   | 2 - 6   | 2 - 8   | 3 - 8   |
| Психологическая подготовка (%)        | 3 - 6   | 2 - 5   | 2 - 5   | 2 - 7   | 3 - 9   | 3 - 9   |

Приложение N 4  
 к федеральному стандарту  
 спортивной подготовки по виду  
 спорта "спортивная аэробика",  
 утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 от 30 июня 2021 г. N 499

**ТРЕБОВАНИЯ  
 К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ  
 ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап высшего спортивного мастерства           |
|                              | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |
|                              |                                    |            |  |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |

|             |   |   |   |   |   |   |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные  | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные    | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

Приложение N 5  
 к федеральному стандарту  
 спортивной подготовки по виду  
 спорта "спортивная аэробика",  
 утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 от 30 июня 2021 г. N 499

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| N<br>п/п  | Виды<br>тренировочных<br>мероприятий   | Предельная продолжительность<br>тренировочных мероприятий по этапам<br>спортивной подготовки (количество дней) |  |  |  | Число<br>участников<br>тренировочного<br>мероприятия            |
|---|--|--|--|--|--|---|
|   |  | Этап<br>началь<br>ной<br>подгото<br>вки  | Трени<br>рово<br>чный<br>этап<br>(этап<br>спорта<br>вной<br>специа<br>лизации) | Этап<br>соверше<br>нства<br>ния<br>спорта<br>вного<br>масте<br>рства | Этап<br>высшего<br>спорта<br>вного<br>масте<br>рства |   |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |  |  |  |  |   |
| 1.1.  | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -  | -  | 21   | 21   | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.  | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,     | -  | 14   | 18   | 21   |   |

|   |  |  |                                    |            |    |  |
|---|--|--|------------------------------------|------------|----|--|
|   | первенствам<br>России  |  |                                    |            |    |  |
| 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 |  |
| <b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b> |  |  |                                    |            |    |  |
| 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 6  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика", утвержденному приказом Минспорта России от 30 июня 2021 г. N 499

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота            | 2               |
| Сила                | 1               |
| Выносливость        | 2               |
| Координация         | 3               |
| Гибкость            | 3               |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "спортивная аэробика",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 июня 2021 г. N 499

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"**

| N<br>п/п                                 | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив           |                     |
|--|---|----------------------|--------------------|---------------------|
|  |   |                      | мальчики/ю<br>ноши | девочки/деву<br>шки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |   |                      |                    |                     |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м   | с                    | не более           |                     |
|  |   |                      | 6,9                | 7,1                 |
| 1.2.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количе<br>ство раз   | не менее           |                     |
|  |   |                      | 7                  | 4                   |
| 1.3.                                     | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин, с               | не более           |                     |
|  |   |                      | 7,10               | 7,35                |
| 1.4.                                     | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня<br>скамьи) | см                   | не менее           |                     |
|  |   |                      | +1                 | +3                  |
| 1.5.                                     | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее           |                     |
|  |   |                      | 110                | 105                 |

|  |  |                |          |      |
|--|--|----------------|----------|------|
| 1.6.   | Челночный бег 3 x 10 м                                   | с              | не более |      |
|  |  |                | 10,3     | 10,6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                |          |      |
| 2.1.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|  |  |                | 11       | 9    |

Приложение N 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "спортивная аэробика",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 июня 2021 г. N 499

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА  
"СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"**

| N<br>п/п                                 | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|---|----------------------|----------|---------|
|  |   |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |   |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м   | с                    | не более |         |
|  |   |                      | 11,5     | 12,0    |
| 1.2.                                     | Бег на 1000 м   | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | 5,50     | 6,20    |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|  |   |                      | 13       | 7       |
| 1.4.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|  |   |                      | +4       | +5      |

|   |   |                                    |          |     |
|---|---|------------------------------------|----------|-----|
| 1.5.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с                                  | не более |     |
|   |   |                                    | 9,3      | 9,5 |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                                 | не менее |     |
|   |   |                                    | 140      | 130 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                                    |          |     |
| 2.1.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                            | количество раз                     | не менее |     |
|   |   |                                    | 20       | 17  |
| 2.2.  | Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии | количество раз                     | не менее |     |
|   |   |                                    | 1        |     |
| 2.3.  | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа |          |     |

Приложение N 9  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "спортивная аэробика",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 июня 2021 г. N 499

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"**

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив         |                     |
|---|-------------|----------------------|------------------|---------------------|
|   |             |                      | юноши/юни<br>оры | девушки/ю<br>ниорки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |             |                      |                  |                     |
| 1.1.  | Бег на 60 м | с                    | не более         |                     |
|   |             |                      | 8,2              | 9,6                 |

|   |   |                                    |          |       |
|---|---|------------------------------------|----------|-------|
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с                             | не более |       |
|   |   |                                    | 8,10     | 10,00 |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                      | количество раз                     | не менее |       |
|   |   |                                    | 36       | 15    |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)         | см                                 | не менее |       |
|   |   |                                    | +11      | +15   |
| 1.5.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с                                  | не более |       |
|   |   |                                    | 7,2      | 8,0   |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                                 | не менее |       |
|   |   |                                    | 215      | 180   |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                            | количество раз                     | не менее |       |
|   |   |                                    | 25       | 22    |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                                    |          |       |
| 2.1.  | Продольный шпагат с касанием пола бедрами   | количество раз                     | не менее |       |
|   |   |                                    | 1        |       |
| 2.2.  | Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии | количество раз                     | не менее |       |
|   |   |                                    | 1        |       |
| 2.3.  | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа |          |       |

Приложение N 10  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "спортивная аэробика",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 июня 2021 г. N 499

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО**

## СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"

| N<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив           |                     |
|---|--|----------------------|--------------------|---------------------|
|   |  |                      | юниоры/му<br>жчины | юниорки/же<br>нщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |                    |                     |
| 1.1.  | Бег на 60 м  | с                    | не более           |                     |
|   |  |                      | 8,2                | 9,6                 |
| 1.2.  | Бег на 2000 м  | мин, с               | не более           |                     |
|   |  |                      | 8,10               | 10,00               |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу  | количе<br>ство раз   | не менее           |                     |
|   |  |                      | 36                 | 15                  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня<br>скамьи)                      | см                   | не менее           |                     |
|   |  |                      | +11                | +15                 |
| 1.5.  | Челночный бег 3 x 10 м   | с                    | не более           |                     |
|   |  |                      | 7,2                | 8,0                 |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами   | см                   | не менее           |                     |
|   |  |                      | 215                | 180                 |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 30 с)  | количе<br>ство раз   | не менее           |                     |
|   |  |                      | 25                 | 22                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |                    |                     |
| 2.1.  | Исходное положение - вис на<br>гимнастической стенке. Подъем<br>выпрямленных ног в положение<br>"угол" | количе<br>ство раз   | не менее           |                     |
|   |  |                      | 16                 | 13                  |
| 2.2.  | Продольный шпагат с касанием пола<br>бедрами   | количе<br>ство раз   | не менее           |                     |
|   |  |                      | 1                  |                     |
| 2.3.  | Поперечный шпагат с касанием пола<br>бедрами. Стопы и бедра<br>фиксируются на одной линии              | количе<br>ство раз   | не менее           |                     |
|   |  |                      | 1                  |                     |

|      |                        |                                    |
|------|------------------------|------------------------------------|
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
|------|------------------------|------------------------------------|

Приложение N 11  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "спортивная аэробика",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 июня 2021 г. N 499

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество |
|-------|---|-------------------|------------|
| 1.    | "Грибок" гимнастический                             | штук              | 1          |
| 2.    | Брусья гимнастические низкие                        | штук              | 4          |
| 3.    | Дорожка акробатическая                              | штук              | 1          |
| 4.    | Зеркало настенное (12 x 2 м)                        | штук              | 1          |
| 5.    | Канат   | штук              | 2          |
| 6.    | Коврик гимнастический                               | штук              | 20         |
| 7.    | Мат гимнастический                                  | штук              | 10         |
| 8.    | Мостик гимнастический пружинный                     | штук              | 2          |
| 9.    | Музыкальный центр                                   | штук              | 3          |
| 10.   | Надувной акробатический комплект "Джуниор"          | штук              | 2          |
| 11.   | Палка гимнастическая                                | штук              | 10         |
| 12.   | Перекладина гимнастическая                          | штук              | 2          |
| 13.   | Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост) | штук              | 1          |
| 14.   | Скакалка гимнастическая                             | штук              | 20         |

---

|     |   |          |    |
|-----|---|----------|----|
| 15. | Скамейка гимнастическая                       | штук     | 5  |
| 16. | Скамейка наклонная                            | штук     | 5  |
| 17. | Спортивный резиновый жгут                     | штук     | 20 |
| 18. | Стенка гимнастическая                         | штук     | 4  |
| 19. | Степ платформа                                | штук     | 16 |
| 20. | Стоялки гимнастические                        | штук     | 4  |
| 21. | Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) комплект | комплект | 10 |

Приложение N 12  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "спортивная аэробика",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 июня 2021 г. N 499

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**



| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                             |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N<br>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.   | Гимнастические накладки для защиты рук | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | -  | -                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 2.   | Кепка солнцезащитная                   | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3.   | Колготы для выступлений                | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 4.   | Костюм спортивный (парадный)           | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 5.   | Костюм спортивный (тренировочный)      | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 6.   | Костюм спортивный ветрозащитный        | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | -  | -                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |

|     |  |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.  | Кроссовки для выступлений              | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8.  | Кроссовки для зала (тренировочные)     | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9.  | Кроссовки легкоатлетические            | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Купальник (комбинезон) для выступлений | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 11. | Легинсы                                | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Носки для выступлений                  | пар  | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 13. | Топ спортивный (тренировочный)         | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Футболка                               | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | Чешки гимнастические                   | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Шорты спортивные                       | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |