**Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фристайл**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 30 августа 2013 года N 687

Об утверждении [Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фристайл](http://docs.cntd.ru/document/499043555)

В соответствии с [частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.I), ст.7582) и [подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112),
приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фристайл](http://docs.cntd.ru/document/499043555).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр
В.Л.Мутко

Зарегистрировано
в Министерстве юстиции
Российской Федерации
24 декабря 2013 года,
регистрационный N 30765

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фристайл**

Приложение

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фристайл (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (далее - [Федеральный закон](http://docs.cntd.ru/document/902075039)) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.I), ст.7582) и [подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](http://docs.cntd.ru/document/902075039).

**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 фристайл (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 указываются:
- 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 даются характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. Нормативная часть Программы должна содержать:
- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фристайл ([приложение N 1 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555));
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фристайл ([приложение N 2 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555));
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фристайл ([приложение N 3 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555));
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. Методическая часть Программы должна содержать:
- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:
- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фристайл ([приложение N 4 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555));
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. Перечень информационного обеспечения Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта фристайл (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта фристайл, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([приложение N 5 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555)).
2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([приложение N 6 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555)).
2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([приложение N 7 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555)).
2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([приложение N 8 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555)).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([приложение N 9 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555)).

**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:
- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фристайл;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта фристайл;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фристайл;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фристайл.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фристайл;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:
а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фристайл;
в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта фристайл**

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта фристайл определяются в Программе и учитываются при:
- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.
11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
-тестирование и контроль.

12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта фристайл, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов ([приложение N 10 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555)).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта фристайл определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта фристайл определяются следующие особенности спортивной подготовки:
- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фристайл осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.
19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:
19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"](http://docs.cntd.ru/document/902296125), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](http://docs.cntd.ru/document/902296125) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125)), в том числе следующим требованиям:
- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125), 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.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
[Пункт 6 ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125).
19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.
20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:
- наличие горнолыжного склона;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](http://docs.cntd.ru/document/902229984) (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 11 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555));
- обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043555));
- 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 организация систематического медицинского контроля.

**Приложение N 1. 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 ...**

Приложение N 1
к Федеральному стандарту

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 фристайл

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки  | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| 1  | 2  | 3  | 4  |
| Этап начальной подготовки  | 3  | 7  | 10-15  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | 10  | 9-12  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | без ограничений  | 13  | 4-6  |
| Этап высшего спортивного мастерства  | без ограничений  | 15  | 1-4  |

**Приложение N 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фристайл**

Приложение N 2
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки  | Этапы и годы спортивной подготовки  |
|  | этап начальной подготовки  | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенст-вования спортивного  | этап высшего спортивного мастерства  |
|  | до года  | свыше года  | до двух лет  | свыше двух лет  | мастерства  |  |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-32  | 26-34  | 23-29  | 21-27  | 20-26  | 19-25  |
| Специальная физическая подготовка (%) | 37-47  | 39-50  | 26-34  | 26-34  | 26-34  | 20-26  |
| Техническая подготовка (%) | 23-29  | 21-27  | 28-36  | 30-38  | 31-39  | 38-48  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-3  | 2-3  | 3-4  | 3-4  | 2-3  | 1-2  |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1-2  | 1-2  | 8-10  | 8-10  | 9-11  | 10-14  |

**Приложение N 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фристайл**

Приложение N 3
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
| 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  | 2-3  | 3-5  | 5-6  | 7-8  | 8-9  | 7-8  |
| Отборочные  | - | 1-2  | 3-4  | 4-5  | 5-7  | 4-5  |
| Основные  | - | - | 1-2  | 2-3  | 4-5  | 9-11  |

**Приложение N 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фристайл**

Приложение N 4
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Физические качества и телосложение  | Уровень влияния  |
| Скоростные способности  | 2  |
| Мышечная сила  | 2  |
| Вестибулярная устойчивость  | 3  |
| Выносливость  | 2  |
| Гибкость  | 3  |
| Координационные способности  | 3  |
| Телосложение  | 2  |

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

**Приложение N 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | юноши  | девушки  |
| 1  | 2  | 3  |
| Скоростные качества  | Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
| Выносливость  | Бег 800 м (не более 4 мин. 50 с) | Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с) |
| Силовые качества  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Координация  | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения сидя (не менее 3,5 см) | Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см) |

**Приложение N 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Приложение N 6
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | юноши  | девушки  |
| Скоростные качества  | Бег на 60 м с ходу (не более 11,2 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 11,8 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) |
|  | Тройной прыжок с двух ног на две ноги (не менее 4,5 м) | Тройной прыжок с двух ног на две ноги (не менее 4,0 м) |
| Выносливость  | Бег 800 м (не более 4 мин. 50 с) | Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с) |
| Силовые качества  | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз) |
| Силовая выносливость  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Координация  | Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см) | Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см) |

**Приложение N 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Приложение N 7
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | юноши  | девушки  |
| Скоростные качества  | Бег на 100 м (не более 14,0 с) | Бег на 60 м (не более 14,5 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 225 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 45 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 38 см) |
|  | Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м) |
| Силовые качества  | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 27 раз) |
| Координация  | Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см) | Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см) |
| Спортивный разряд  | Кандидат в мастера спорта  |

**Приложение N 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Приложение N 8
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | юноши  | девушки  |
| 1  | 2  | 3  |
| Скоростные качества  | Бег на 100 м (не более 13,5 с) | Бег на 60 м (не более 14,0 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 235 см) | Прыжок в длину с места (не менее 215 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 55 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 45 см) |
|  | Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м) |
| Силовые качества  | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 30 раз) |
| Силовая выносливость  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 45 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 40 раз) |
| Координация  | Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см) | Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см) |
| Спортивное звание  | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса  |

**Приложение N 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Приложение N 9
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
| 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  | 3-4  | 3-5  | 6  | 9-12  | 9-14  | 9-14  |
| Общее количество часов в год  | 312  | 468  | 624  | 936  | 1248-1456  | 1664  |
| Общее количество тренировок в год  | 156-208  | 156-260  | 312  | 468-624  | 468-728  | 468-728  |

**Приложение N 10. Перечень тренировочных сборов**

Приложение N 10
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п  | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптималь-ное число  |
|  |  | этап высшего спортивного мастерства  | этап совершенст-вования спортивного мастерства  | трениро-вочный этап (этап спортивной специали-зации) | этап начальной подготовки  | участников сбора  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям**  |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям  | 21  | 21  | 18  | - | определя-ется организа-цией, |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России  | 21  | 18  | 14  | - | осуществля-ющей спортивную подготовку  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям  | 18  | 18  | 14  | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации  | 14  | 14  | 14  | - |  |
| **2. Специальные тренировочные сборы**  |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке  | 18  | 18  | 14  | - | не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определен-ном этапе  |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы  | до 14 дней  | - | участники соревно-ваний  |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования  | до 5 дней, но не более 2 раз в год  | - | в соответст-вии с планом комплекс-ного медицин-ского обследо-вания  |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период  | - | - | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год  | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определен-ном этапе  |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта  | - | до 60 дней  | - | в соответст-вии с правилами приема  |

**Приложение N 11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Приложение N 11
к Федеральному стандарту

**Таблица 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п  | Наименование оборудования, спортивного инвентаря  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| 1. | Гусеничный трактор - снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки горнолыжных трасс  | штук  | 1  |
| 2. | Измеритель скорости ветра  | штук  | 1  |
| 3. | Канат с флажками для ограждения трасс  | метр  | 1000  |
| 4. | Крепления лыжные для фристайла  | комплект  | 16  |
| 5. | Лыжи для фристайла  | пар  | 16  |
| 6. | Палки лыжные для фристайла  | пар  | 16  |
| 7. | Термометр наружный  | штук  | 4  |
| 8. | Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс  | штук  | 100  |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь**  |
| 9. | Бревно гимнастическое  | штук  | 1  |
| 10. | Брусья гимнастические  | штук  | 1  |
| 11. | Весы медицинские  | штук  | 2  |
| 12. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг  | комплект  | 2  |
| 13. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг  | пар  | 5  |
| 14. | Доска информационная  | штук  | 5  |
| 15. | Жилет с отягощением  | штук  | 15  |
| 16. | Коловорот (бур) ручной (бензиновый) | штук  | 6  |
| 17. | Конь гимнастический  | штук  | 1  |
| 18. | Лыжероллеры горнолыжные  | пар  | 15  |
| 19. | Мат гимнастический  | штук  | 10  |
| 20. | Мостик гимнастический  | штук  | 2  |
| 21. | Мяч набивной (медицинбол) 1,0-5,0 кг  | комплект  | 3  |
| 22. | Перекладина гимнастическая  | штук  | 1  |
| 23. | Пояс утяжелительный  | штук  | 15  |
| 24. | Сани спасательные  | штук  | 5  |
| 25. | Скакалка гимнастическая  | штук  | 12  |
| 26. | Скамейка гимнастическая  | штук  | 6  |
| 27. | Снегоход  | штук  | 1  |
| 28. | Станок для заточки кантов лыж для фристайла  | штук  | 2  |
| 29. | Стенка гимнастическая  | штук  | 8  |
| 30. | Утяжелители для ног  | комплект  | 15  |
| 31. | Утяжелители для рук  | комплект  | 15  |
| 32. | Штанга тренировочная  | штук  | 1  |
| 33. | Электромегафон  | штук  | 2  |

**Таблица 2.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N  | Наименование  | Еди- | Рас- | Этапы спортивной подготовки  |
| п/п  | спортивной экипировки индивидуального пользования  | ница изме-рения  | четная еди-ница  | этап начальной подготовки  | тренировоч-ный этап (этап спортивной специализа-ции) | этап совершенст-вования спортивного мастерства  | этап высшего спортивного мастерства  |
|  |  |  |  | коли-чество  | срок эксплуа-тации (лет) | коли-чество  | срок эксплуа-тации (лет) | коли-чество  | срок эксплуа-тации (лет) | коли-чество  | срок эксплуа-тации (лет) |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**  |
| 1. | Крепления лыжные для фристайла  | комп-лект  | на зани-маю-щегося  | - | - | 2  | 3  | 4  | 3  | 6  | 3  |
| 2. | Лыжи для фристайла  | пар  | на зани-маю-щегося  | - | - | 2  | 2  | 4  | 1  | 6  | 1  |
| 3. | Палки лыжные для фристайла  | пар  | на зани-маю-щегося  | - | - | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  |

**Приложение N 12. Обеспечение спортивной экипировкой**

Приложение N 12
к Федеральному стандарту

**Таблица 1.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Nп/п  | Наименование  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| **Спортивная экипировка**  |
| 1. | Ботинки горнолыжные для фристайла  | пар  | 16  |
| 2. | Защита для фристайла  | комплект  | 16  |
| 3. | Очки защитные  | штук  | 16  |
| 4. | Чехол для лыж  | штук  | 16  |
| 5. | Шлем  | штук  | 16  |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| N  | Наименование  | Еди- | Расчет- | Этапы спортивной подготовки  |
| п/п  | спортивной экипировки индивидуаль-ного пользования  | ница изме-рения  | ная единица  | этап начальной подготовки  | тренировоч-ный этап (этап спортивной специализа-ции) | этап совершенст-вования спортивного мастерства  | этап высшего спортивного мастерства  |
|  |  |  |  | коли-чес-тво  | срок эксп-луа-тации (лет) | коли-чес-тво  | срок эксп-луа-тации (лет) | коли-чес-тво  | срок эксп-луа-тации (лет) | коли-чес-тво  | срок эксп-луа-тации (лет) |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**  |
| 1. | Ботинки лыжные для фристайла  | пар  | на занимаю-щегося  | - | - | 1  | 3  | 1  | 3  | 1  | 3  |
| 2. | Защита для фристайла  | комп-лект  | на занимаю-щегося  | - | - | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 3. | Комбинезон горнолыжный  | штук  | на занимаю-щегося  | - | - | 1  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный  | штук  | на занимаю-щегося  | - | - | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические  | пар  | на занимаю-щегося  | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 6. | Носки горнолыжные  | пар  | на занимаю-щегося  | - | - | 1  | 1  | 6  | 1  | 12  | 1  |
| 7. | Очки защитные  | комп-лект  | на занимаю-щегося  | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 8. | Очки солнцезащитные  | штук  | на занимаю-щегося  | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 9. | Перчатки горнолыжные  | пар  | на занимаю-щегося  | - | - | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 10. | Термобелье спортивное  | комп-лект  | на занимаю-щегося  | - | - | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 11. | Чехол для лыж  | штук  | на занимаю-щегося  | - | - | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  |
| 12. | Шлем  | штук  | на занимаю-щегося  | - | - | 1  | 3  | 1  | 3  | 1  | 3  |

Электронный текст документа
подготовлен ЗАО "Кодекс" и сверен по:

Бюллетень нормативных актов
федеральных органов исполнительной власти,
N 3, 20.01.2014