**Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 18 июня 2013 года N 397

Об утверждении [Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье](http://docs.cntd.ru/document/499029854)

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; 2008, N 30 (ч.II), ст.3616; N 52 (ч.I), ст.6236; 2009, N 19, ст.2272; N 29, ст.3612; N 48, ст.5726; N 51, ст.6150; 2010, N 19, ст.2290; N 31, ст.4165; N 49, ст.6417; N 51 (ч.III), ст.6810; 2011, N 9, ст.1207; N 17, ст.2317; N 30 (ч.I), ст.4596; N 45, ст.6331; N49 (ч.V), ст.7062; N 50, ст.7354, 7355; 2012, N 29, ст.3988; N 31, ст.4325; N 50 (ч.V), ст.6960; N 53 (ч.I), ст.7582; 2013, N 19, ст.2331; Российская газета, 11.06.2013, N 124) 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),  
  
приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье](http://docs.cntd.ru/document/499029854).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр  
В.Л.Мутко

Зарегистрировано  
в Министерстве юстиции  
Российской Федерации  
13 августа 2013 года,  
регистрационный N 29374

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье**

Приложение

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье (далее - ФССП) разработан на основании [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; 2008, N 30 (ч.II), ст.3616; N 52 (ч.I), ст.6236; 2009, N 19, ст.2272; N 29, ст.3612; N 48, ст.5726; N 51, ст.6150; 2010, N 19, ст.2290; N 31, ст.4165; N 49, ст.6417; N 51 (ч.III), ст.6810; 2011, N 9, ст.1207; N 17, ст.2317; N 30 (ч.I), ст.4596; N 45, ст.6331; N 49 (ч.V), ст.7062; N 50, ст.7354, 7355; 2012, N 29, ст.3988; N 31, ст.4325; N 50 (ч.V), ст.6960; N 53 (ч.I), ст.7582; 2013, N 19, ст.2331; Российская газета, 11.06.2013, N 124) и [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), 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 лыжное двоеборье (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 лыжное двоеборье ([приложение N 1 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499029854));  
  
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье ([приложение N 2 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499029854));  
  
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжное двоеборье ([приложение N 3 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499029854));  
  
- 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 лыжное двоеборье ([приложение N 4 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499029854));  
  
- 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, необходимые 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 лыжное двоеборье (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта лыжное двоеборье, 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/499029854)).

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/499029854)).

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/499029854)).

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/499029854)).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([приложение N 9 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499029854)).

**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 лыжное двоеборье;  
  
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжное двоеборье;  
  
- 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 лыжное двоеборье;  
  
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
  
- укрепление здоровья спортсменов;  
  
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжное двоеборье.

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 лыжное двоеборье;  
  
- 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 лыжное двоеборье;

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 лыжное двоеборье**

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта лыжное двоеборье 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 лыжное двоеборье, 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/499029854)).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье 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 лыжное двоеборье 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 лыжное двоеборье 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 трамплина для прыжков на лыжах с трамплина;  
  
- 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 (п[риложение N 11 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499029854));  
  
- обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499029854));  
  
- 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 лыжное двоеборье

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 16 | 4-7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничений | 19 | 1-4 |

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

Приложение N 2  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|  | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенство- вания спортивного | этап высшего спортивного мастерства |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | мастерства |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общая физическая подготовка (%) | 44-56 | 44-56 | 40-50 | 27-35 | 24-30 | 24-30 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 16-20 | 29-37 | 35-45 | 33-42 |
| Техническая подготовка (%) | 24-31 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 12-16 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 6-8 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 8-10 | 4-6 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 14-18 |

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

Приложение N 3  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| соревнований | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенство- вания | этап высшего спортивного мастерства |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | спортивного мастерства |  |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 5-6 |
| Отборочные | - | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 7-8 |
| Основные | - | - | 4-6 | 5-7 | 10-12 | 10-12 |

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

Приложение N 4  
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

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 |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 25 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и 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) |

**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 30 м с ходу (не более 5,1 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) |
|  | Тройной прыжок с места (не менее 6,0 м) | Тройной прыжок с места (не менее 5,5 м) |
|  | Десятерной прыжок с места (не менее 21,0 м) | Десятерной прыжок с места (не менее 21,5 м) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин. 55 с) | Бег 800 м (не более 4 мин. 05 с) |
|  | Кросс 3000 м (не более 11 мин. 00 с) | Кросс 3000 м (не более 12 мин. 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

**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 с ходу (не более 12,6 с) | Бег на 100 м с ходу (не более 12,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 235 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 55 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 50 см) |
|  | Тройной прыжок с места (не менее 7,6 м) | Тройной прыжок с места (не менее 7,4 м) |
|  | Десятерной прыжок с места (не менее 26,5 м) | Десятерной прыжок с места (не менее 25,5 м) |
| Выносливость | Кросс 3000 м (не более 10 мин. 00 с) | Кросс 3000 м (не более 11 мин. 00 с) |
|  | Кросс 5000 м (не более 17 мин. 00 с) | Кросс 5000 м (не более 19 мин. 00 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| 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 |
| Скоростные качества | Бег на 100 м с ходу (не более 12,1 с) | Бег на 100 м с ходу (не более 12,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 280 см) | Прыжок в длину с места (не менее 265 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 65 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 60 см) |
|  | Тройной прыжок с места (не менее 8,2 м) | Тройной прыжок с места (не менее 8,0 м) |
|  | Десятерной прыжок с места (не менее 29,5 м) | Десятерной прыжок с места (не менее 28,5 м) |
| Выносливость | Кросс 3000 м (не более 9 мин. 00 с) | Кросс 3000 м (не более 10 мин. 00 с) |
|  | Кросс 5000 м (не более 16 мин. 30 с) | Кросс 5000 м (не более 17 мин. 00 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| 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 | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| норматив | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенство- вания спортивного | этап высшего спортивного мастерства |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | мастерства |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 24-28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-4 | 4 | 6 | 8-10 | 10-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248-1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-208 | 208 | 312 | 416-520 | 520-624 |

**Приложение N 10. Перечень тренировочных сборов**

Приложение N 10  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | Оптимальное число участников |
|  |  | этап высшего спортив- ного мастер- ства | этап совершен- ствования спортив- ного мастер- ства | трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации) | | этап начальной подготовки | 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 | | - | определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | | - |  |
| 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 определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | до 14 дней | | | - | | участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 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 определенном 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 соответствии с правилами приема |

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

Приложение N 11  
к Федеральному стандарту

**Таблица 1.**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Измеритель скорости ветра | штук | 1 |
| 2 | Крепления для лыж для прыжков с трамплина | пар | 16 |
| 3 | Крепления для гоночных лыж | пар | 16 |
| 4 | Лыжи гоночные | пар | 16 |
| 5 | Лыжи для прыжков с трамплина | пар | 16 |
| 6 | Палки для лыжных гонок | пар | 16 |
| 7 | Снегоход | штук | 1 |
| 8. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак) | штук | 1 |
| 9 | Термометр наружный | штук | 4 |
| 10 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь** | | | |
| 11 | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
| 12 | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 13 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 14 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 15 | Жилет с отягощением | штук | 15 |
| 16 | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 17 | Лыжероллеры | пар | 16 |
| 18 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 19 | Мостик гимнастический | штук | 2 |
| 20 | Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг | комплект | 3 |
| 21 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 22 | Помост тяжелоатлетический | штук | 1 |
| 23 | Пояс утяжелительный | штук | 15 |
| 24 | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 25 | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 26 | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 27 | Утяжелители для ног | комплект | 15 |
| 28 | Утяжелители для рук | комплект | 15 |
| 29 | Штанга тренировочная | комплект | 1 |
| 30 | Эспандер лыжника | штук | 12 |

**Таблица 2.**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N | Наименование | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| п/п | спортивной экипировки индивидуального пользования | измерения | единица | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования 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 для лыж для прыжков с трамплина | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 3 | 4 | 3 | 6 | 3 |
| 2 | Крепления для гоночных лыж | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Лыжероллеры | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Лыжи гоночные | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 5 | Лыжи для прыжков с трамплина | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 2 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 6 | Палки для лыжных гонок | пар | на занимаю- щегося | - |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

**Приложение N 12. Обеспечение спортивной экипировкой**

Приложение N 12  
к Федеральному стандарту

**Таблица 1.**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Спортивная экипировка** | | | |
| 1 | Ботинки для лыж для прыжков с трамплина | пар | 16 |
| 2 | Ботинки для гоночных лыж | пар | 16 |
| 3 | Нагрудные номера | штук | 200 |
| 4 | Очки защитные | комплект | 16 |
| 5 | Очки солнцезащитные | штук | 16 |
| 6 | Чехол для лыж для прыжков с трамплина | штук | 16 |
| 7 | Чехол для гоночных лыж | штук | 16 |
| 8 | Шлем | штук | 16 |

**Таблица 2.**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N п/п | Наименование спортивной | Единица изме- | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|  | экипировки индивидуального пользования | рения |  | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования 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) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ботинки для гоночных лыж | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Ботинки для лыж для прыжков с трамплина | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 3 | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Костюм для прыжков на лыжах с трамплина | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимаю- щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимаю- щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Очки защитные | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Очки солнцезащитные | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Перчатки защитные | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Перчатки лыжные | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11 | Термобелье спортивное | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Чехол для гоночных лыж | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | Чехол для лыж для прыжков с трамплина | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 14 | 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 40, 07.10.2013