**Об утверждении федерального стандарта**

**спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»**

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения   
о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки   
   по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».
2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта  
   Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 490 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 июля 2021 г., регистрационный № 64415).
3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить   
   на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН

приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Федеральный стандарт спортивной подготовки   
по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»**

1. **Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:
   1. Общие положения, включающие:
      1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);
      2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
   2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки(приложение № 1   
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина») (далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

* 1. Систему контроля, содержащую:
     1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию   
        в спортивных соревнованиях.
     2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
     3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
        по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
  2. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий   
     по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.
  3. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые   
     и информационно-методические условия.

1. **Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды   
и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «прыжки   
на лыжах с трамплина»(приложение № 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической подготовки иуровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на лыжах   
с трамплина»(приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»(приложение № 9 к ФССП).

1. **Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,   
   и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных   
   в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе   
в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских   
и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,   
и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1. **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**
2. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно   
   к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.
3. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой   
и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,   
в том числе о виде спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная   
со второго года;

сохранение здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической   
и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях   
и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях   
и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

* 1. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»**
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» основаны   
   на особенностях вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина», по которым осуществляется спортивная подготовка.
3. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
4. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
5. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и участия   
   в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на лыжах   
   с трамплина» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
6. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,   
   а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина».
7. **Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки** **и иным условиям**

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым   
и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки   
и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России   
от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России  
от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным [стандартом](consultantplus://offline/ref=BD7EDB4DC6C0B4934D927EB14B2F1FA8004DC5DB640150451FFA1A8839D04C936201141CB4DA58313D9C7A81725A4C35B79A1C0F81783C07T2A8Q) «Специалист   
по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия   
в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе   
(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки на лыжах   
с трамплина», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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 инфраструктуры):

наличие трамплина для прыжков на лыжах;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 № 61238)[[1]](#footnote-1);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса,   
а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%   
от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия   
при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-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 учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства   
и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки   
в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 1

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам,** **количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 2-3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | 15 | 1 |

Приложение № 2

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество  часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 3

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершен- ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

Приложение № 4

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-  тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | | Этап  совершенство-вания  спортивного  мастерства | Этап высшего  спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Контрольные | - | 3 | 6 | 9 | 10 | 9 |
| Отборочные | - | - | 2 | 3 | 5 | 7 |
| Основные | - | 2 | 6 | 8 | 11 | 18 |

Приложение № 5

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре   
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки  и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 52-57 | 44-56 | 42-52 | 28-36 | 27-30 | 24-29 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 16-20 | 29-37 | 35-40 | 33-37 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 14-16 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 25-33 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 16-28 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-6 | 2-6 | 2-6 | 2-6 | 2-4 | 2-4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

Приложение № 6

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки   
по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |  |  |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.5. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | | Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение | количество раз | не менее | | не менее | |
| 20 | 17 | 20 | 17 |
| 2.2. | | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | не менее | |
| 25 | 20 | 25 | 20 |

Приложение № 7

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления   
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)   
по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | | | с | не более | | |
| 10,4 | 10,9 | |
| 1.2. | Бег на 2000 м | | | мин, с | не более | | |
| 10.20 | 12.10 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | количество раз | не менее | | |
| 18 | 9 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения  стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | | см | не менее | | |
| +5 | +6 | |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | | | с | не более | | |
| 8,7 | 9,1 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | | | см | не менее | | |
| 160 | 145 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | | Прыжок в высоту с места | | см | не менее | | |
| 40 | | 35 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 3.1. | | | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | |
| 3.2. | | | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |

Приложение № 8

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | | с | не более | | |
| 4,7 | 5.0 | |
| 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 3x10 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 1 мин) | | количество раз | не менее | | |
| 49 | | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок в высоту с места | | см | не менее | | |
| 60 | 55 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

Приложение № 9

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 4,7 | 5.0 | |
| 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 3x10 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 1 мин) | количество раз | не менее | | |
| 49 | | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | |
| 70 | | 63 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

Приложение № 10

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта   
«прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом   
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Баланс борд | штук | 3 |
| 2. | Барьер легкоатлетический регулируемый по высоте | штук | 20 |
| 3. | Батут спортивный со страховочными столами и матами | штук | 1 |
| 4. | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
| 5. | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 6. | Весы медицинские (электронные) | штук | 3 |
| 7. | Видеокамера высокоскоростная | штук | 1 |
| 8. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 9. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | пар | 5 |
| 10. | Доска информационная магнитно-маркерная | штук | 2 |
| 11. | Жгут резиновый спортивный | штук | 10 |
| 12. | Жилет с отягощением | штук | 5 |
| 13. | Измеритель скорости ветра | штук | 1 |
| 14. | Коврик гимнастический | штук | 10 |
| 15. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 16. | Коньки роликовые | пар | 10 |
| 17. | Координационная лестница | штук | 5 |
| 18. | Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина | пар | 10 |
| 19. | Лыжи для прыжков с трамплина | пар | 10 |
| 20. | Мази лыжные (для различной температуры) | штук | 50 |
| 21. | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 22. | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 23. | Мяч баскетбольный | штук | 5 |
| 24. | Мяч волейбольный | штук | 5 |
| 25. | Мяч футбольный | штук | 5 |
| 26. | Мячи набивные (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 27. | Накаточный инструмент с 3 роликами | комплект | 2 |
| 28. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 29. | Помост тяжелоатлетический тренировочный | штук | 1 |
| 30. | Пояс утяжелительный | штук | 5 |
| 31. | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 5 |
| 32. | Секундомер электронный | штук | 5 |
| 33. | Скакалка гимнастическая | штук | 10 |
| 34. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 35. | Скейтборд/лонгборд | штук | 5 |
| 36. | Слэклайн | штук | 2 |
| 37. | Стенка гимнастическая | штук |  |
| 38. | Степ платформа | штук | 10 |
| 39. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 2 |
| 40. | Струбцина для прыжковых лыж | штук | 6 |
| 41. | Термометр для измерения температуры воздуха (наружный) | штук | 4 |
| 42. | Тренажер для жима ногами | штук | 1 |
| 43. | Утюг для смазки лыж | штук | 2 |
| 44. | Утяжелители для ног | штук | 20 |
| 45. | Штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг) | штук | 2 |
| 46. | Щетки для обработки лыж | штук | 10 |
| 47. | Электромегафон | штук | 3 |

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Вставки для прыжковых ботинок | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Клипсы для прыжковых креплений (комплект) | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 3. | Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 4. | Лыжи для прыжков с трамплина | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 5. | Парафин лыжный | штук | на группу обучающихся | 30 | 1 | 30 | 1 | 30 | 1 | 30 | 1 |
| 6. | Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г) | штук | на группу обучающихся | - | - | 15 | 1 | 15 | 1 | 20 | 1 |
| 7. | Парафин c низким содержанием фтора различной температуры  (упаковка не менее 180 г) | штук | на группу обучающихся | - | - | 15 | 1 | 15 | 1 | 20 | 1 |
| 8. | Парафин c высоким содержанием фтора различной температуры  (упаковка не менее 180 г) | штук | на группу обучающихся | - | - | 15 | 1 | 15 | 1 | 20 | 1 |
| 9. | Пятка для прыжковых креплений | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10. | Смазка для кантов лыж | банка | на группу обучающихся | - | - | 5 | 1 | 5 | 1 | 10 | 1 |
| 11. | Столбики для прыжковых креплений | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Ускоритель лыжный (30 г) (для различной температуры) | банка | на группу обучающихся | - | - | 10 | 1 | 10 | 1 | 20 | 1 |

Приложение № 11

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина | пар | 10 |
| 2. | Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина | штук | 20 |
| 3. | Номер нагрудный | штук | 100 |
| 4. | Шлем для прыжков на лыжах с трамплина | штук | 10 |

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки для прыжков на лыжах с трамплина | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Термобелье | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Фильтр для очков защитных для прыжков на лыжах с трамплина | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 9. | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Шлем для прыжков на лыжах с трамплина | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). [↑](#footnote-ref-1)