**Об утверждении федерального стандарта**

**спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»**

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 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 в воду».
2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта
Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 491 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 июля 2021 г., регистрационный № 64416).
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 в воду»**

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**

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. 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 в воду» (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.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию
в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий
по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. 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 в воду» (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 в воду»и включают:

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

2.2. 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 в воду»(приложение № 7 к ФССП).

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

2.4. 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
в воду»(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 в воду»**

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 в воду»;

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**

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. 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 в воду»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки в воду»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки
в воду»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической
и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки
в воду»;

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.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки в воду»;

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 в воду»**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» основаны на особенностях вида спорта «прыжки в воду» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится
с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки в воду», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. 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 в воду» и участия
в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки в воду»
не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. 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 в воду».

1. **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», утвержденный приказом Минтруда России
от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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 в воду», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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):

бассейна со специализированным трамплином для прыжков в воду;

вышек для прыжков в воду (3 м; 5 м; 7,5 м, 10 м);

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

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 относится 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 в воду», 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 | 1-3 | 7 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 8 | 8 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 11 | 4 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | 13 | 2 |

Приложение № 2

к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду», утвержденному
приказом Минспорта России

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

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 3

к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду», 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 совершенствования 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 в воду», утвержденному
приказом Минспорта России

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

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапсовершенство-ванияспортивногомастерства | Этап высшегоспортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| Отборочные | – | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | – | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Приложение № 5

к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду», 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 совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 35-41 | 30-33 | 20-25 | 15-20 | 15-18 | 10-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 25-30 | 25-30 | 30-35 | 30-35 | 25-30 | 24-28 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | – | 1-3 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 25-28 | 30-35 | 33-35 | 35-38 | 40-45 | 40-50 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-5 | 2-8 | 2-5 | 3-6 | 2-7 | 2-8 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | – | – | 1 | 2-3 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-3 | 4-6 | 5-7 |

Приложение № 6

к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду», 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 в воду»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения | с | не менее |
| 5 |
| 2.2. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 5 |
| 2.3. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения | с | не менее |
| 5 |
| 2.4. | Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с | количество раз | не менее |
| 8 |

Приложение № 7

к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду», 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 в воду»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 17 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +7 | +9 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Стойка на голове | с | не менее |
| 3 |
| 2.2. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины | количество раз | не менее |
| 7 | 5 |
| 2.3. | Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см | количество раз | не менее |
| 8 | – |
| 2.4. | Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см | количество раз | не менее |
| – | 8 |
| 2.5. | Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с | количество раз | не менее |
| 13 | 10 |
| 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 в воду», 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 в воду»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,1 | 5,3 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 28 | 14 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +9 | +13 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 180 | 165 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 46 | 40 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины | количество раз | не менее |
| 10 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре | количество раз | не менее |
| 3 |
| 2.3. | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») | количество раз | не менее |
| 10 |
| 2.4. | Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений: | мин, с | не более |
| 2.30 |
| 2.4.1. | Прыжки боком через гимнастическую скамейку | количество раз | не менее |
| 10 |
| 2.4.2. | Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») | количество раз | не менее |
| 8 |
| 2.4.3. | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену | количество раз | не менее |
| 10 | - |
| Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену | количество раз | не менее |
| - | 10 |
| 2.4.4. | Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см | количество раз | не менее |
| 5 |
| 2.4.5. | Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат | м | не менее |
| 10 |
| 2.4.6. | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») | количество раз | не менее |
| 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
| 3/1/ | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Приложение № 9

к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду», утвержденному
приказом Минспорта России

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«прыжки в воду»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с | количество раз | не менее |
| 10 |
| 2.2. | Последовательное выполнениепрыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами сприземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 600 | 560 |
| 2.3. | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») | количество раз | не менее |
| 10 |
| 2.4. | Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 8 упражнений: | мин | не более |
| 3 |
| 2.4.1. | Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре | количество раз | не менее |
| 10 |
| 2.4.2. | Прыжки боком через гимнастическую скамейку | количество раз | не менее |
| 10 |
| 2.4.3. | Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») | количество раз | не менее |
| 8 |
| 2.4.4. | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену | количество раз | не менее |
| 10 | – |
| Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену | количество раз | не менее |
| – | 10 |
| 2.4.5. | Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см | Количество раз | не менее |
| 5 |
| 2.4.6. | Бег с макимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат | м | не менее |
| 10 |
| 2.4.7. | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») | количество раз | не менее |
| 10 |
| 2.4.8. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее |
| 15 | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |

Приложение № 10

к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду», 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 |
|  | Батут | комплект | 2 |
|  | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
|  | Доска трамплинная | штук | 6 |
|  | Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале | штук | 3 |
|  | Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале | штук | 3 |
|  | Канат для лазания | штук | 2 |
|  | Лонжа простая (сальтовый пояс) | комплект | 5 |
|  | Лонжа универсальная винтовая | комплект | 5 |
|  | Мат гимнастический | штук | 20 |
|  | Мостик гимнастический | штук | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая | комплект | 1 |
|  | Покрытие противоскользящее для вышечных платформ | м2 | 60 |
|  | Пружина для батута | комплект | 2 |
|  | Сетка батутная | штук | 2 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
|  | Станина для трамплинной доски | штук | 6 |
|  | Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале) | штук | 3 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 10 |
|  | Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки | комплект | 2 |
|  | Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи» | комплект | 4 |
|  | Яма поролоновая | комплект | 1 |

Приложение № 11

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденному приказом Минспорта России

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |
| --- |
| 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. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Купальник (для женщин) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Плавки (для мужчин) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Полотенце | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Футболка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Халат | штук | на обучающегося | – | – | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Шорты | 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)