**Об утверждении федерального стандарта**

**спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»**

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 «воздушно-силовая атлетика».
2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта
Российской Федерации от 24 января 2022 г. № 37 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 марта 2022 г., регистрационный № 67618).
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 «воздушно-силовая атлетика»**

**I. 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 «воздушно-силовая атлетика» (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.

**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы
с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку,
особенностей вида спорта «воздушно-силовая атлетика» (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 «воздушно-силовая атлетика»и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (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 «воздушно-силовая атлетика»(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 «воздушно-силовая атлетика»(приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»(приложение № 9 к ФССП).

**III. 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 «воздушно-силовая атлетика»**

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 «воздушно-силовая атлетика»;

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.

**IV. 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 «воздушно-силовая атлетика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «воздушно-силовая атлетика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «воздушно-силовая атлетика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической
и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «воздушно-силовая атлетика»;

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 «воздушно-силовая атлетика»;

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

сохранение здоровья.

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «воздушно-силовая атлетика»**

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

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «воздушно-силовая атлетика» 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 «воздушно-силовая атлетика»
и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика» 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 «воздушно-силовая атлетика».

**VI. 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 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 «воздушно-силовая атлетика», 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):

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 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
«воздушно-силовая атлетика», 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 | 3 | 15 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-5 | 18 | 6 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 18 | 2 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | 18 | 1 |

Приложение № 2

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика», 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 | 12-14 | 14-20 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-1040 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 3

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика», 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
«воздушно-силовая атлетика», 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 совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Отборочные | -  | -  | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Основные | -  | -  | 2 | 2 | 2 | 2 |

Приложение № 5

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика», 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 (%)  | 25-37 | 25-37 | 12-17 | 12-17 | 9-11 | 9-11 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | 13-17 | 13-20  | 23-34 | 23-34 | 25-34 | 25-36 |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | - | - | 2-5 | 2-5 | 3-7 | 3-7 |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 40-54 | 40-54 | 42-54 | 42-54 | 42-55 | 42-56 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)  | 3-6 | 3-6 | 5-9 | 5-9 | 5-9 | 5-11 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | -  | 1-3  | 1-4  | 2-4  | 2-4 |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестированиеи контроль (%)  | 1-3  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 4-6  | 5-10 |

Приложение № 6

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика», 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 «воздушно-силовая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мужчины | женщины | мужчины | женщины |
| 1. Нормативны общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 5,3 | 5,6 | 4,9 | 5,7 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | не более |
| 10.00 | 12.10 | - | 12.00 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | не более |
| - | - | 15.00 | - |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +4 | +5 | +6 | +7 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 8,1 | 9,0 | 7,9 | 8,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 170 | 150 | 195 | 160 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| 6 | - | 9 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее |
| - | 10 | - | 11 |
| 1.9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 20 | 8 | 27 | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Наскоки на возвышение 20 см (за 30 с) | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 8 | 12 | 10 |
| 2.2. | Лазание по гимнастической стенке (высота 3 м) | с | не более | не более |
| 10,0 | 15,0 | 8,0 | 12,0 |
| 2.3. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» | количество раз | не менее | не менее |
| 5 | 7 |
| 2.4. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 5,0 | 7,0 |
| 2.5. | Исходное положение – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук(фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 3,0 | 5,0 |

Приложение № 7

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика», 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 «воздушно-силовая атлетика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 14,1 | 17,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 12.30 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 13.40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 32 | 12 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 12 |
| 1.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +8 | +11 |
| 1.8. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 7,7 | 8,8 |
| 1.9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 225 | 180 |
| 1.10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 37 | 35 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Наскоки на возвышение 40 см (за 30 с) | количество раз | не менее |
| 20 | 16 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 5 | 3 |
| 2.3. | Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой | количество раз | не менее |
| 20 | 15 |
| 2.4. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (фиксация положения) | с | не менее |
| 20,0 | 15,0 |
| 2.5. | Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения (выполнять с обеих ног по очереди) | с | не менее |
| 6,0 |
| 2.6. | Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы натянутые (фиксация положения) | с | не менее |
| 20,0 |
| 2.7. | Исходное положение – сед ноги вместе. Наклон вперед(фиксация положения) | с | не менее |
| 30,0 |
| 2.8. | Исходное положение – «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°(фиксация положения) | с | не менее |
| 5,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

Приложение № 8

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика», 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 «воздушно-силовая атлетика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 100 м  | с  | не более |
| 13,1  | 16,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м  | мин, с  | не более  |
| -  | 10.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м  | мин, с  | не более  |
| 12.00  | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
| 45  | 35 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| 15  | 8 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее  |
| +13  | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3x10 м  | с  | не более  |
| 7,1  | 8,2 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 240  | 195 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | количество раз  | не менее  |
| 37  | 35  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Наскоки на возвышение 50 см (за 30 с) | количество раз  | не менее  |
| 25  | 20  |
| 2.2. | Лазание по канату с помощью ног 4 м (за 30 с) | количество раз  | не менее  |
| 6  | 5  |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях  | количество раз  | не менее  |
| 15  | -  |
| 2.4. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»  | количество раз | не менее  |
| 12  | 10  |
| 2.5. | Исходное положение – вис на турнике. Силой, сгибая руки, подъемом в упор  | количество раз | не менее  |
| 5  | 3  |
| 2.6. | Исходное положение – вис, прогнувшись на турнике. Опустить тело в горизонтальный вис сзади (фиксация положения)  | с | не менее  |
| 10,0 | -  |
| 2.7. | Исходное положение – вис на турнике. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Одна нога согнута, другая прямая (фиксация положения)  | с | не менее  |
| -  | 10,0 |
| 2.8. | Стойка на руках на паралетсах (фиксация положения)  | с | не менее  |
| 30,0 | -  |
| 2.9. | Стойка на руках на полу. Фиксация положения  | с | не менее  |
| -  | 30,0 |
| 2.10. | Шпагат с правой и левой ноги. Удержание рук наверху (фиксация положения)  | с | не менее  |
| 20,0 | -  |
| 2.11. | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см. Удержание рук наверху (фиксация положения)  | с | не менее  |
| -  | 20,0 |
| 2.12. | Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы натянутые. Удержание рук наверху (фиксация положения)  | с | не менее  |
| 20,0 | -  |
| 2.13 | Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы вывернуты наружу. Удержание рук наверху (фиксация положения)  | с | не менее  |
| -  | 20,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |

Приложение № 9

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 100 м  | с  | не более  |
| 13,1  | 15,4  |
| 1.2. | Бег на 2000 м  | мин, с  | не более  |
| -  | 10.50  |
| 1.3. | Бег на 3000 м  | мин, с  | не более  |
| 12.00  | -  |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
| 50  | 40  |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| 15  | 10  |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее  |
| +13  | +16  |
| 1.7. | Челночный бег 3x10 м  | с  | не более  |
| 7,1  | 8,2  |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 240  | 200  |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | количество раз  | не менее  |
| 37  | 35  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Наскоки на возвышение 50 см (за 30 с) | количество раз  | не менее  |
| 30  | 25  |
| 2.2. | Лазание по металлическому снаряду (пилон) или канату без помощи ног 4 м  | с  | не более  |
| 5,0 | 7,0  |
| 2.3. | Горизонтальный упор на руках, ноги врозь, на параллельных брусьях. Фиксация положения  | с  | не менее  |
| 10,0  | -  |
| 2.4. | Удержание горизонтальной опоры в плечо, корпус прямо, ноги вместе  | с  | не менее  |
| -  | 6,0 |
| 2.5. | Удержание бокового виса с опорой, корпус прямой, ноги вместе (фиксация положения)  | с  | не менее  |
| 8,0 | 6,0 |
| 2.6. | Стойка на руках на параллельных брусьях (фиксация положения)  | с  | не менее  |
| 60,0 | -  |
| 2.7. | Стойка на руках на полу (фиксация положения)  | с  | не менее  |
| -  | 50,0 |
| 2.8 | Шпагат с правой и левой ноги. Удержание рук наверху (фиксация положения)  | с  | не менее  |
| 20,0 | -  |
| 2.9. | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см. Удержание рук наверху (фиксация положения)  | с  | не менее  |
| -  | 20,0  |
| 2.10. | Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы натянутые. Удержание рук наверху (фиксация положения)  | с  | не менее  |
| 20,0 | -  |
| 2.11. | Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы вывернуты наружу. Удержание рук наверху (фиксация положения)  | с  | не менее  |
| -  | 20,0  |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «мастер спорта России» |

Приложение № 10

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количествоизделий  |
|  | Блок для растяжки (225х150х75 мм) | штук | 24 |
|  | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) | комплект | 4 |
|  | Зеркало настенное (12x2 м) | штук | 1 |
|  | Коврик гимнастический | штук | 12 |
|  | Комплекс спортивных снарядов «Бар Корт» | комплект | 1 |
|  | Магнезия | кг | 6 |
|  | Магнезия (жидкая в тюбиках) | штук | 12 |
|  | Мат «ласточкин хвост» (100x100x40 см)  | штук | 20 |
|  | Мат поролоновый (200x300x40 см) | штук | 10 |
|  | Музыкальный центр | штук | 1 |
|  | Нейлоновый подвес с карабином (петля) | штук | 6 |
|  | Подвес-эспандер вертикальный металлический цилиндр (нунчаки) | штук | 6 |
|  | Подвес-эспандер горизонтальный блок металлический 80 мм | штук | 6 |
|  | Подвес-эспандер горизонтальный крутящийся металлический цилиндр | штук | 6 |
|  | Подвес-эспандер кистевой | штук | 6 |
|  | Подвес-эспандер металлический шар 100 мм | штук | 6 |
|  | Подвес-эспандер металлический шар 80 мм | штук | 6 |
|  | Резиновая петля (жгут) | штук | 6 |
|  | Резиновые жгуты разной упругости | комплект | 12 |
|  | Ремень для растяжки | штук | 12 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Тумба для прыжков | штук | 2 |
|  | Утяжелители – манжеты для ног (от 0,5 до 4 кг) | комплект | 4 |
|  | Утяжелители – перчатки (от 0,5 до 2 кг) | комплект | 4 |
|  | Утяжелитель – жилет для корпуса (от 2 до 24 кг) | комплект | 4 |
|  | Хайлетсы (металлические брусья малой высоты) | комплект | 1 |

Приложение № 11

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика»,
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 совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Майка спортивная с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Перчатки (гимнастические накладки) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Трико спортивное | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шорты спортивные | 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)