

Приложение N 1
к Федеральному стандарту

Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы
спортивной подготовки и минимальное количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	11	3-5
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	12	2-4

Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта прыжки в воду

Разделы	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	мастерства	
Общая физическая подготовка (%)	31-39	26-34	19-25	10-14	10-14	5-7
Специальная физическая подготовка (%)	26-34	26-34	26-34	31-39	26-34	24-32
Техническая подготовка (%)	26-34	31-39	35-45	39-51	46-58	53-67
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-6	4-6	2-3	2-3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	3-5

Приложение N 3
к Федеральному стандарту

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта прыжки в воду

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенство- вания	этап высшего спортив- ного мастер- ства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спортив- ного мастер- ства	спортив- ного мастер- ства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спортив- ного мастер- ства	спортив- ного мастер- ства
Контрольные	2-3	2-3	3	3	1-3	1-3
Отборочные	-	-	1-3	1-3	2-3	2-3
Основные	2	-	4-6	4-6	5-8	5-8

Приложение N 4
к Федеральному стандарту

Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта прыжки в воду

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Выносливость	Плавание 100 м (не более 4 мин.)	Плавание 100 м (не более 4 мин.)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Плавание 200 м (не более 3 мин. 20 с)	Плавание 200 м (не более 3 мин. 40 с)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Координация	Челночный бег 5 x 10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5 x 10 м (не более 14,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)
	Стибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Стибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 35 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 45 с)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Координация	Челночный бег 5 x 10 м (не более 13,0 с)	Челночный бег 5 x 10 м (не более 14,0 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)
	Стибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 30 раз)	Стибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с)
Гибкость	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершен- ствования спортив- ного мастер- ства	этап высшего спортив- ного мастер- ства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8-9	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6-7	6-8	6-8
Общее количество часов в год	312	416-468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312-364	312-416	312-416

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спор- тивного мастер- ства	этап совер- шения спорта спортив- ного мастер- ства	трениро- вочный этап (этап спортив- ной спе- циализа- ции)	этап на- чаль- ной под- го-	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Коли- чество изделий
1.	Доска трамплинная	штук	4
2	Доска трамплинная детская	штук	6
3.	Подставка для трамплинных досок	комплект	1
4.	Покрытие нескользящее для платформы вышки	2 м	45
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
5.	Батут	комплект	2
6.	Брусья гимнастические	штук	1
7.	Видеокамера	штук	1
8.	Вышка судейская	штук	4
9.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Двойной мини-трамп	штук	1
11.	Дорожка акробатическая	штук	1
12.	Канат для лазанья	штук	2
13.	Ковер гимнастический	штук	1
14.	Козел гимнастический	штук	1
15.	Лонжа универсальная	комплект	5
16.	Мат гимнастический	штук	10
17.	Мостик гимнастический	штук	1
18	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
20.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
21.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
22.	Скакалки гимнастические	штук	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	2
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				колич- чест- во	срок эксплуата- ции (лет)	колич- чест- во	срок эксплуата- ции (лет)	колич- чест- во	срок эксплуата- ции (лет)	колич- чест- во	срок эксплуата- ции (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
7.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1