



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

«07» декабря 2021 г.

№ 682

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
23.12.2021 за № 559/4220

**Об утверждении Республиканского стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду»**

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 «Об утверждении Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики» (с изменениями), с целью определения условий и требований к спортивной подготовке по виду спорта «прыжки в воду» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».

2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 07.12.2021 № 682

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
23.12.2021 за № 559/4220

Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

I. Общие положения

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «прыжки в воду» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «прыжки в воду» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «прыжки в воду» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «прыжки в воду».

II. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

титульный лист;
пояснительную записку;
нормативную часть;
методическую часть;
систему спортивного отбора и контроля;
перечень материально-технического обеспечения;
перечень информационного обеспечения;
план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.2. На «Титульном листе» Программы указываются:
название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
год составления Программы.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы указываются:
название РССП, на основании которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
срок реализации Программы;
характеристика вида спорта «прыжки в воду», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

2) продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (приложение № 1 к РССП);

3) требования к объему тренировочного процесса по виду спорта «прыжки в воду» (приложение № 2 к РССП), в том числе, к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

4) режим тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного);

5) виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (приложение № 3 к РССП);

6) требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (приложение № 4 к РССП);

7) перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «прыжки в воду» (приложение № 5 к РССП);

8) годовой план спортивно подготовки;

9) планы инструкторской и судейской практики;

10) планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

11) планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

1) рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта «прыжки в воду» (приложение № 6 к РССП);

2) планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивно подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

3) рекомендации по планированию спортивных результатов;

4) рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе, психологического сопровождения;

2.6. «Система спортивного отбора и контроля» Программы включают:

1) мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»;

2) критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

3) контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

4) комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

2.7. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы содержит перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

2.8. «Перечень информационного обеспечения» Программы содержит: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

2.9. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

III. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста и пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «прыжки в воду» (спортивных дисциплин), требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин) на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «прыжки в воду» включают:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (приложение № 7 к РССП);

2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «прыжки в воду» (приложение № 8 к РССП);

3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду» (приложение № 9 к РССП);

4) нормативы общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду» (приложение № 10 к РССП).

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

1) соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «прыжки в воду»;

2) соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

3) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

4) соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики.

3.3. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.4. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «прыжки в воду»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «прыжки в воду».

4.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «прыжки в воду»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором году тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «прыжки в воду»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «прыжки в воду»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

4.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и/или международных спортивных соревнованиях;

сохранение здоровья спортсменов.

4.5. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

4.6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.7. Образовательные организации Луганской Народной Республики, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку) могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «прыжки в воду»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» определяются в Программе и учитываются, в том числе, при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

5.2. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «прыжки в воду» и его спортивных дисциплин, определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.3. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта Луганской Народной Республики»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта Луганской Народной Республики».

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим РССП.

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать:

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее трех лет.

6.3. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «прыжки в воду», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, тренеры по акробатической подготовке.

6.4. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствовании спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, а также не превышен максимальный количественный состав объединённой группы (максимальный количественный

состав объединённой группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

6.5. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

6.6. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают наличие:

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;

медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» в соответствии с приложением № 11 к РССП;

обеспечения спортивной экипировкой по виду спорта «прыжки в воду» в соответствии с приложением № 12 к РССП;

обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечения питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

7. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

7.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и/или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе, с использованием дистанционных технологий;
тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе, с использованием дистанционных технологий;
спортивные соревнования;
контрольные мероприятия;
инструкторская и судейская практики;
медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

7.2. В годовом плане спортивной подготовке количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

7.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на 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 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

7.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

7.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

7.6. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов)

и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи
Министерства культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики

О. В. Шереншев

Приложение № 1
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	11	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	13	3

Приложение № 2
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

**Требования к объему тренировочного процесса
по виду спорта «прыжки в воду»**

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	321	416	624	936	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Приложение № 3
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного
процесса на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду»**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-39	25-33	19-25	10-13	8-10	5-7
Специальная физическая подготовка (%)	26-27	26-30	26-33	30-36	26-34	24-31
Техническая подготовка (%)	25-26	26-31	34-37	39-44	44-49	47-54
Теоретическая, подготовка (%)	3-5	2-8	2-7	3-7	2-7	2-8
Тактическая, подготовка (%)	3-5	2-8	1-7	2-7	2-7	3-8
Психологическая подготовка (%)	2-4	2-7	2-7	2-7	3-8	3-8

Приложение № 4
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах
спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	3	3	1	1
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	4	4	4	4

Приложение № 5
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

**Перечень
тренировочных мероприятий по виду спорта «прыжки в воду»**

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим республиканским соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным спортивным соревнованиям административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные	-	до 14 дней			определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

Продолжение приложения № 5

1	2	3	4	5	6	7	
2.3	Для комплексного медицинского обследования –	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	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 (для зачисления в образовательные организации среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней			-	в соответствии с правилами приема в образовательную организацию среднего профессионального образования или образовательную организацию высшего образования в области физической культуры и спорта

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

**Влияние физических качеств на результативность
по виду спорта «прыжки в воду»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния*
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3

*Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 6-8 лет			
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	
		7	4
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+1	+3
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		110	105
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 № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «прыжки в воду»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики/юноши	девочки/девушки
1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
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 общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет			
2.1. Бег на 30 м	с	не более	
		6,0	6,2
2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
2.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+4	+5
2.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
3.1. Бег на 60 м	с	не более	
		10,4	10,9
3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		18	9
3.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+5	+6
3.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145

Продолжение приложения № 8

1	2	3	4
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1. Стойка на голове	с	не менее	
		3	
4.2. Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
		11	15
4.3. Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
		8	10
4.4. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
		7	5
4.5. Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
		8	-
4.6. Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
		-	8
4.7. 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
4.8. Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 9
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши/юниоры	девушки/юниорки
1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
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 общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
2.1 Бег на 30 м	с	не более	
		4,7	5,0
2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
2.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+15
2.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
2.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
3.1. Бег на 60 м	с	не более	
		8,0	9,3
3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		42	16

Продолжение приложения № 9

1	2	3	4
3.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
3.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	185
3.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		50	44
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
4.1. Бег на 60 м	с	не более	
		7,9	9,6
4.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		44	17
4.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
4.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		240	195
4.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		48	43
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
5.1. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
		10	
5.2. Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
		3	
5.3. 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	
5.4. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений	мин	2,5	
5.4.1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	

Продолжение приложения № 9

1	2	3	4
5.4.2. Из исходного положения - упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
		-	8
5.4.3. Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
		10	-
5.4.3. Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
		-	10
5.4.4. Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее 5	
5.4.5. Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее 10	
5.4.6. 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	
5.5. Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного
мастерства по виду спорта «прыжки в воду»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши/юниоры	девушки/юниорки
1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
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 общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
2.1. Бег на 100 м	с	не более	
		13,4	16,0
2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		42	16
2.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
2.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	185
2.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1. Бег на 100 м	с	не более	
		13,1	16,4
3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		44	17

Продолжение приложения № 10

1	2	3	4
3.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
3.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		240	195
3.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1. Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
		7,8	-
4.2. Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
		-	8,5
4.3. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	не менее 10		
4.4. Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением 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
4.5. 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	
4.6. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 8 упражнений	мин	не более 3	
4.6.1. Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее 10	
4.6.2 Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее 10	
4.6.3. Из исходного положения - упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее 8	

Продолжение приложения № 10

1	2	3	4
4.6.4. Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
		10	-
4.6.5. Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
		-	10
4.6.6. Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
		5	
4.6.7. Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
		10	
4.6.8. 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	
4.6.9. Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
		15	10
4.7. Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для осуществления спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду»**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут	комплект	2
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Видеокамера	штук	1
4	Вышка судейская	штук	11
5	Гантели массивные	комплект	2
6	Двойной мини-трамп	штук	1
7	Дорожка акробатическая	штук	1
8	Доска трамплинная	штук	6
9	Доска трамплинная детская	штук	6
10	Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук	3
11	Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале	штук	3
12	Канат ля лазания	штук	2
13	Ковер гимнастический	штук	1
14	Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект	5
15	Лонжа универсальная (винтовая)	комплект	5
16	Мат гимнастический	штук	20
17	Мостик гимнастический	штук	1
18	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
19	Перекладина гимнастическая	комплект	1
20	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м ²	45
21	Пружина для батута	комплект	2
22	Сетка батутная	штук	2
23	Скакалка гимнастическая	штук	20
24	Скамейка гимнастическая	штук	6
25	Станина для трамплинной доски	штук	6
26	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале)	штук	3
27	Стенка гимнастическая	штук	10
28	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект	2
29	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	комплект	4
30	Табло информационное световое электронное	комплект	1
31	Яма поролоновая	комплект	1

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «прыжки в воду»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1