



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЗАРЕГИСТРИРОВАНО**

Регистрационный № 55505

от 07 августа 2019

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

**ПРИКАЗ**

17 мая 19  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ \_\_\_\_\_ 380

**Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741; 2018, № 36, ст. 5634),  
п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт».
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации С.В. Косилова.

Министр

П.А. Колобков



МИНСПОРТ РОССИИ  
Вн. № 380  
От 17.05.2019 31 л.

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от «17 мая 2019 г. № 280

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«парашютный спорт»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741; 2018, № 36, ст. 5634), и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта и его отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной

подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры при их наличии).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «парашютный спорт»;
- структуру тренировочного процесса, включающую:
  - а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
  - б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую;
  - в) периоды отдыха;
  - г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;
  - д) инструкторскую и судейскую практику;
  - е) тестирование и контроль;
  - ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);
- основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической;
- критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки;
- перечень тренировочных мероприятий;
- требования к научно-методическому обеспечению;
- требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» (Приложение № 1 к настоящему ФССП);
- требования к объему тренировочного процесса (Приложение № 2 к настоящему ФССП);
- соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» (Приложение № 3 к настоящему ФССП);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» (Приложение № 4 к настоящему ФССП);
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- режимы тренировочной работы;
- предельные тренировочные нагрузки;
- предельный объем соревновательной деятельности;
- объем индивидуальной спортивной подготовки.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку;
- перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;
- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;
- планы восстановительных мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны содержать:

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: 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.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «парашютный спорт» (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «парашютный спорт» и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «парашютный спорт»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

4. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются 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.

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «парашютный спорт»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «аэротруба»);
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «парашютный спорт»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение № 9 к настоящему ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «парашютный спорт»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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 тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «парашютный спорт»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «парашютный спорт»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парашютный спорт»**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парашютный спорт», содержащих в своем наименовании слова «акробатика - групповая», «акробатика вертикальная» (далее – групповая акробатика), «акробатика - купольная» (далее – акробатика купольная), «купольное пилотирование» (далее – купольное пилотирование), «точность приземления», «акробатика», «двоеборье» (далее – классические дисциплины), «параски - двоеборье», «параски - точность» (далее – параски), «скайсерфинг», «фристайл», «фрифлайинг» (далее – артистические дисциплины), «вингсьют» (далее – вингсьют), «аэротруба» (далее – аэротрубные дисциплины), «атлетическое многоборье», «скоростное падение» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки (для спортивной дисциплины: аэротрубные дисциплины);
- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

10. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных

спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «парашютный спорт», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

11. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение № 10 к настоящему ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

12. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «парашютный спорт» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

14. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

15. 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 этапе 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 этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по



группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

16. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «парашютный спорт».

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «парашютный спорт» и правилами вида спорта «парашютный спорт».

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

17. 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 ФССП.

18. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup> 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) (далее – ЕКСД).

18.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы<sup>2</sup>.

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

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

<sup>2</sup> пункт 6 ЕКСД.

- обеспечение (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) наличия:

- площадки для приземления (для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют) и/или аэродинамической установки (для спортивной дисциплины: аэротрубные дисциплины);

- тренажерного зала;

- тренировочного спортивного зала;

- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578)<sup>3</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

---

<sup>3</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 19.03.2019 № 130н (зарегистрирован Минюстом России 08.07.2019, регистрационный № 55168).

Приложение № 1  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «парашютный спорт»

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины: аэротрубные дисциплины			
Этап начальной подготовки	2	9	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1
Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют			
Этап начальной подготовки	2	14	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	16	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	18	1

Приложение № 2  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «парашютный спорт»

**Требования к объему тренировочного процесса**

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	6	8	12	15	20	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	1040	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312

Приложение № 3  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «парашютный спорт»

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

№ п/п	Виды 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		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	30-47	31-46	33-45	32-43	29-41	21-33
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-33	18-28	12-17	10-14	8-12	8-12
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	12-16	20-25	20-25	18-23	10-15
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-3	2-4	3-6	3-6
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (%), в том числе	36-52	36-52	38-52	38-52	37-51	43-58
2.1.	Техническая подготовка (%)	30-42	30-42	30-42	30-42	30-42	36-49
2.2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (%)	6-10	6-10	8-10	8-10	7-9	7-9
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	3-5	3-5
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-4	3-5	5-7	6-8

Приложение № 4  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «парашютный спорт»

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта «парашютный спорт»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	3	4
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	4	6

Приложение № 5  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «парашютный спорт»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6
2.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	150
4.	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения	с	не менее	
			8	7
5.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			6	-
6.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	10
7.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			8	6
8.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			20	10
9.	И.П. – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища («ласточка»). Фиксация положения	с	не менее	
			5	
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			3	
Для спортивной дисциплины: аэротрубные дисциплины				
11.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	

			5,8	6
12.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	9,9
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	120
14.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			25	20
15.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	7
16.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			3	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.



Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «парашютный спорт»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,2	10,4
2.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	160
4.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			12	10
5.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	8
6.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			24	14
7.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			12	10
8.	Стойка на руках на помосте гимнастическом	с	не менее	
			10	9
9.	Прыжки с парашютом типа «крыло»	количество раз	не менее	
			50	
10.	Прыжок с приземлением в обозначенную зону. Разница точки приземления от центра обозначенной зоны не более 10 м	количество раз	не менее	
			1	
11.	Свободное падение. Общая продолжительность	мин	не менее	
			30	

12.	Комплекс фигур индивидуальной акробатики с двойным повторением выполнения разворота на 360° вправо и влево, с осуществлением сальто назад	с	не менее	
			18	
13.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			8	
14.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Для спортивной дисциплины: аэротрубные дисциплины				
15.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6	6,2
16.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			16	14
17.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	8
18.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			20	14
19.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
20.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			5	
21.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «парашютный спорт»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры	Юниорки
Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют				
1.	Бег 100 м с высокого старта	с	не более	
			13,4	16
2.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	185
4.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			13	11
5.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			14	10
6.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			42	20
7.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			14	12
8.	Стойка на руках на помосте гимнастическом	с	не менее	
			12	11
9.	Прыжки с парашютом типа «крыло»	количество раз	не менее	
			500	
10.	Свободное падение. Общая продолжительность	мин	не менее	
			180	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Для спортивной дисциплины: аэротрубные дисциплины			
12.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более 5,1      5,3
13.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее 23      20
14.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 15      10
15.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 30      20
16.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее 10      8
17.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее 13      16
18.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «парашютный спорт»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Бег 100 м с высокого старта	с	не более	
			13,1	16,4
2.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			24	22
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	195
4.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			14	13
5.	Стойка на руках на помосте гимнастическом	с	не менее	
			14	12
6.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			44	25
7.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	12
8.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			15	13
9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			15	18
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 9  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «парашютный спорт»

**Влияние физических качеств на результативность**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	1
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 10  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «парашютный спорт»

**Перечень тренировочных мероприятий**

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия 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



Приложение № 11  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «парашютный спорт»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления  
спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют			
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Высотомер	штук	20
3.	Громкоговоритель	штук	1
4.	Двухместная парашютная система (ранец, основной парашют, запасной парашют) начальной подготовки для совершения тандем-прыжков	штук	3
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Инструменты для укладки парашютов	комплект	10
7.	Макет двери летательного аппарата	штук	1
8.	Макет (учебный) парашютной системы	штук	2
9.	Механический страхующий прибор	штук	10
10.	Оптическое устройство наблюдения	штук	1
11.	Парашютная система (ранец, основной парашют, запасной парашют)	штук	20
12.	Парашютный трамплин	штук	1
13.	Радиостанция портативная	штук	10
14.	Сигнализатор высоты электронный	штук	20
15.	Стапель для учебных подвесных систем	штук	1
16.	Стропорез	штук	23
17.	Телевизионный монитор	штук	3
18.	Указатель направления ветра	штук	1
19.	Указатель направления приземления	штук	1
20.	Укладочные полотнища	штук	10
21.	Устройство определения силы ветра	штук	1
22.	Учебная подвесная система	штук	5
23.	Электронный страхующий прибор	штук	23
Для спортивной дисциплины: аэротрубные дисциплины			

24.	Весы до 200 кг	штук	1
25.	Доска информационная	штук	1
26.	Телевизионный монитор	штук	3
27.	Видеокамера или экшн-камера	штук	10
28.	Тележки для наземной отработки элементов свободного падения	штук	12
29.	Пояс утяжелительный	штук	10
Для спортивной дисциплины: классические дисциплины			
30.	Видеоаппаратура для фиксации прыжков	штук	1
31.	Поролоновый мат для приземления с двумя сменными чехлами (диаметр 5 м, высота 0,3 м)	штук	1
32.	Рулетка измерительная, металлическая (30 м)	штук	1
33.	Тренажер для наземной тренировки («кузнечик»)	штук	1
34.	Электронная автоматическая система измерения результатов прыжков на точность приземления (с двумя датчиками)	штук	1
Для спортивной дисциплины: атлетическое многоборье			
35.	Ласты тренировочные для плавания	пар	10
36.	Лопатки тренировочные для плавания	пар	10
37.	Поролоновый мат для приземления с двумя сменными чехлами (диаметр 5 м, высота 0,3 м)	штук	1
38.	Тренажер для наземной тренировки («кузнечик»)	штук	1
39.	Электронная автоматическая система измерения результатов прыжков на точность приземления (с двумя датчиками)	штук	1
40.	Эспандер	комплект	10
Для спортивной дисциплины: групповая акробатика			
41.	Видеокамера или экшн-камера	штук	10
42.	Тележки для наземной отработки элементов свободного падения	штук	12
43.	Пояс утяжелительный	штук	10
Для спортивной дисциплины: купольное пилотирование			
44.	Электронная система фиксации результатов	штук	1
45.	Ворота-поплавки (высота 1,5 м, диаметр 0,4 м)	штук	12
46.	Рулетка измерительная (50 м)	штук	6
47.	Видеокамера или экшн-камера	штук	10
48.	Пояс утяжелительный	штук	10
Для спортивной дисциплины: параски			
49.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	2
50.	Крепления горнолыжные	комплект	15
51.	Лыжи горные	пар	15
52.	Палки горнолыжные	пар	15
53.	Поролоновый мат для приземления с двумя сменными чехлами	штук	1

	чехлами (диаметр 5 м, высота 0,3 м)		
54.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	1
55.	Термометр наружный	штук	2
56.	Тренажер для наземной тренировки («кузнечик»)	штук	1
57.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	80
58.	Электронная автоматическая система измерения результатов прыжков на точность приземления (с двумя датчиками)	штук	1
Для спортивной дисциплины: вингсьют			
59.	Электронное устройство фиксации результата (определение основных параметров полета)	штук	10
60.	Видеокамера или экшн-камера	штук	10
Для спортивной дисциплины: акробатика купольная			
61.	Видеокамера или экшн-камера	штук	10
62.	Гарнитура радиосвязи с радиостанцией	комплект	10
Для спортивной дисциплины: скоростное падение			
63.	Электронное устройство измерение скорости свободного падения	штук	20
Для спортивной дисциплины: артистические дисциплины			
64.	Видеокамера или экшн-камера	штук	10

Таблица № 2

Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)				
Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, купольная , купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют													
1.	Видеокамера или экшн-камера	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	3		
2.	Высотомер	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5		
3.	Дополнительный комплект строп основного парашюта	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	2	2		
4.	Спортивная парашютная система в комплекте (ранец, основной парашют, запасной парашют)	комплект	на занимающегося	-	-	1	5	2	3	2	2		
5.	Электронный сигнализатор высоты	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5		

6.	Электронный страхующий прибор	штук	на занимающегося	-	-	1	5	2	5	2	5
----	-------------------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Приложение № 12  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «парашютный спорт»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
4.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют												
5.	Комбинезон для прыжков	штук	на занимающегося	-	1	1	2	1	1	2	1	1
6.	Очки защитные для прыжков	штук	на занимающегося	-	1	1	2	1	1	2	2	1
7.	Перчатки для прыжков	пар	на занимающегося	-	1	1	2	1	1	2	2	1
8.	Шлем защитный (жесткий)	штук	на занимающегося	-	1	3	1	2	2	1	1	1
9.	Шлем защитный (мягкий)	штук	на занимающегося	-	1	3	1	2	2	1	1	1
Для спортивной дисциплины: аэротрубные дисциплины												
10.	Комбинезон для полетов	штук	на занимающегося	-	1	1	2	1	1	2	1	1
11.	Очки защитные для полетов	штук	на занимающегося	-	1	1	2	1	1	2	2	1
12.	Шлем защитный (жесткий)	штук	на занимающегося	-	1	3	1	2	2	1	1	1
Для спортивной дисциплины: вингсьют												
13.	Тренировочный вингсьют-костюм	штук	на занимающегося	-	1	2	1	1	1	1	1	1