# [Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 397 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401439058/0)

В соответствии с [частью 1 статьи 34](http://ivo.garant.ru/document/redirect/12157560/341) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-Ф3 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354) и [подпунктом 4.2.27](http://ivo.garant.ru/document/redirect/70192266/4227) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](http://ivo.garant.ru/document/redirect/70192266/0) Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [федеральный стандарт](#sub_1000) спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика".

2. Признать утратившим силу [приказ](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71816248/0) Министерства спорта Российской Федерации от 27.10.2017 N 935 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22.11.2017, регистрационный N 48978).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

|  |  |
| --- | --- |
| Министр | О.В. Матыцин |

Зарегистрировано в Минюсте РФ 6 июля 2021 г.  
Регистрационный N 64124

УТВЕРЖДЕН  
[приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

ГАРАНТ:

См. [справку](http://ivo.garant.ru/document/redirect/57413300/0) о федеральных стандартах спортивной подготовки

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика" (далее - ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Главой IV](http://ivo.garant.ru/document/redirect/12157560/400) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354).

# 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 "спортивная гимнастика" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;

пояснительную записку;

нормативную часть;

методическую часть;

систему спортивного отбора и контроля;

перечень материально-технического обеспечения;

перечень информационного обеспечения.

1.1. 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.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;

срок реализации Программы;

характеристика вида спорта "спортивная гимнастика", входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое); 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 "спортивная гимнастика" ([приложение N 1](#sub_1500) к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса ([приложение N 2](#sub_2000) к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

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 "спортивная гимнастика" ([приложение N 3](#sub_3000) к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика ([приложение N 4](#sub_4000) к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий ([приложение N 5](#sub_5000) к ФССП);

годовой план спортивной подготовки; планы инструкторской и судейской практики;

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

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

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность ([приложение N 6](#sub_6000) к ФССП);

программный материал для проведения тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. "Система спортивного отбора и контроля" должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика";

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;

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

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.

1.6. "Перечень материально-технического обеспечения" Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. "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.

# II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "спортивная гимнастика" (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 одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "спортивная гимнастика" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика" ([приложение N 7](#sub_7000) к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивная гимнастика" ([приложение N 8](#sub_8000) к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика" ([приложение N 9](#sub_9000) к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика" ([приложение N 10](#sub_10000) к ФССП).

# III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно [Единой всероссийской спортивной классификации](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71829730/31000), и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71879674/100000) вида спорта "спортивная гимнастика";

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

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

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники по виду спорта "спортивная гимнастика";

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "спортивная гимнастика";

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 годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "спортивная гимнастика";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. 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 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 "спортивная гимнастика";

знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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 субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. 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.

# V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика"

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "спортивная гимнастика" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. 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".

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

11. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72232870/1000) "Тренер", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72232870/0) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), [профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/70753338/1000) "Инструктор-методист", утвержденный [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/70753338/0) Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135)[1](#sub_1111), или [Единым квалификационным справочником](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/1000) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/0) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спортивная гимнастика", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме тренера (тренеров) к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться тренеры по видам спорта "спортивная акробатика", "прыжки на батуте", а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

12.3. 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 совершенствования 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 объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

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

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/74998631/0) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки ([приложение N 11](#sub_11000) к ФССП);

обеспечения спортивной экипировкой ([приложение N 12](#sub_12000) к ФССП);

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

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

14. 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.

14.1. 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, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки 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 "спортивная гимнастика" 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.

14.3. 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 один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

──────────────────────────────

1 С [изменениями](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71587966/148), внесенными [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71587966/0) Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

──────────────────────────────

Приложение N 1  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# 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 "спортивная гимнастика"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | | Наполняемость групп (человек) |
| мальчики | девочки |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 6 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 7 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 12 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | 14 | 1 |

Приложение N 2  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# 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 | 10 | 14 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 728 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

Приложение N 3  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Один год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 27-30 | 17-20 | 10-13 | 4-7 | 2-4 | 2-4 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-18 | 25-28 | 27-30 | 27-30 | 28-30 | 28-30 |
| Техническая подготовка (%) | 48-51 | 48-51 | 51-54 | 55-58 | 58-60 | 58-60 |
| Теоретическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| Тактическая подготовка (%) | - | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |

Приложение N 4  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | 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 |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Приложение N 5  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# Перечень тренировочных мероприятий

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Число участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 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 N 6  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# Влияние физических качеств на результативность

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Приложение N 7  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 10,3 | 10,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 8 | 5 |
| 1.3 | Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине. | количество раз | не менее | |
| 2 | - |
| 1.4 | Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 5 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с | см | не менее | |
| +1 | +3 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол" | количество раз | не менее | |
| 5 | |
| 2.2. | Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения. | с | не менее | |
| 5 | |
| 2.3. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с | не менее | |
| 5 | |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение N 8  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивная гимнастика"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики/ юноши/ юниоры | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,6 | 10,4 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| 4,5 | 4,8 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 120 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 27 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Лазание по канату с помощью ног 4 м | - | без учета времени | - |
| 2.2. | Лазание по канату с помощью ног 3 м | - | - | без учета времени |
| 2.3. | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
| 2.4. | Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди | количество раз | не менее | |
| - | 3 |
| 2.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
| 2.6. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол" | количество раз | не менее | |
| - | 10 |
| 2.7. | Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| 5 | |
| 2.8. | Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения. | с | не менее | |
| 10 | |
| 2.9. | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения | с | не менее | |
| 10 | |
| 2.10. | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения | с | не менее | |
| 40 | |
| 2.11. | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения | с | не менее | |
| 5 | |
| 2.12. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение N 9  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 7,8 | 8,2 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| 3,8 | 4,4 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 24 | 12 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +8 | +10 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 40 | 30 |
|  |  |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 200 | 170 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Лазание по канату без помощи ног 4 м | с | не более | |
| 12,5 | - |
| 2.2 | Лазание по канату без помощи ног 3 м | с | не более | |
| - | 10,0 |
| 2.3 | Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг") | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
| 2.4 | Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках("спичаг") | количество раз | не менее | |
| - | 5 |
| 2.5 | Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения | с | не менее | |
| 20 | |
| 2.6. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" | количество раз | не менее | |
| - | 15 |
| 2.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| 15 | - |
| 2.8. | Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения | с | не менее | |
| 10 | - |
| 2.9. | Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения | с | не менее | |
| - | 15 |
| 2.10. | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
| 2.11. | Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| - | 5 |
| 2.12. | Стойка на руках на полу. Фиксация положения | с | не менее | |
| 30 | - |
| 2.13. | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения. | с | не менее | |
| - | 30 |
| 2.14. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение N 10  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,6 | 8,0 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| 3,6 | 4,2 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 27 | 14 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +10 | +12 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 45 | 34 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Лазание по канату без помощи ног 5 м | с | не более | |
| 7,8 | 9,0 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| 15 | - |
| 2.3. | Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| - | 8 |
| 2.4. | Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения | с | не менее | |
| 10 |  |
| 2.5. | Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения | с | не менее | |
| - | 10 |
| 2.6. | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах | количество раз | не менее | |
| 6 | - |
| 2.7. | Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| - | 6 |
| 2.8. | Стойка на руках на полу. Фиксация положения | с | не менее | |
| 60 | - |
| 2.9. | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения | с | не менее | |
| - | 60 |
| 2.10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение N 11  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество изделий |
| 1. | Батут спортивный со страховочными матами | штук | 1 |
| 2. | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
| 3. | Бревно гимнастическое напольное | штук | 1 |
| 4. | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук | 1 |
| 5. | Брусья гимнастические женские | штук | 1 |
| 6. | Брусья гимнастические мужские | штук | 1 |
| 7. | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) | комплект | 1 |
| 8. | Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке | штук | 1 |
| 9. | Дорожка акробатическая фибергласовая | комплект | 1 |
| 10. | Дорожка для разбега для опорного прыжка | комплект | 1 |
| 11. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| 12. | Зеркало настенное (12x2 м) | штук | 1 |
| 13. | Канат для лазания (диаметр 30 мм) | штук |  |
| 14. | Ковер для вольных упражнений | комплект | 1 |
| 15. | Конь гимнастический маховый | штук | 1 |
| 16. | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук | 1 |
| 17. | Магнезия спортивная | кг | на человека |
| 0,2 |
| 18. | Магнезница закрытая | штук | 6 |
| 19. | Мат гимнастический | штук | 50 |
| 20. | Мат поролоновый (200x300x40 см) | штук | 2 |
| 21. | Мостик гимнастический | штук | 6 |
| 22. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 23. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 24. | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 25. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 26. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 27. | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими | пар | 1 |
| 28. | Подставка для страховки | штук | 2 |
| 29. | Поролон для страховочных ям (на 1  ямы) | кг | 40 |
| 30. | Рама с кольцами гимнастическими | штук | 1 |
| 31. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 32. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 33. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |

Приложение N 12  
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика",  
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России  
от 1 июня 2021 г. N 397

# Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N  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. | Комплект соревновательной формы (мужской) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 5. | Накладки наладонные (женские) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Накладки наладонные (мужские) | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Тапочки спортивные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футболка (короткий рукав) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Чешки гимнастические | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |