

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт сверхлегкой авиации»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт сверхлегкой авиации» (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» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. I), 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 условия и требования 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 «спорт сверхлегкой авиации» (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 при их наличии).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спорт сверхлегкой авиации»;
- 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 спорту «спорт сверхлегкой авиации» (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 «спорт сверхлегкой авиации» (Приложение № 3 к настоящему ФССП);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт сверхлегкой авиации» (Приложение № 4 к настоящему ФССП);
- структуру годичного 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 «спорт сверхлегкой авиации» (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 «спорт сверхлегкой авиации» 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 «спорт сверхлегкой авиации»;

- 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 «спорт сверхлегкой авиации»;
 - участие в официальных спортивных соревнованиях;
 - 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 «спорт сверхлегкой авиации»;
 - 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 «спорт сверхлегкой авиации»;
 - 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 «спорт

сверхлегкой авиации»);

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спорт сверхлегкой авиации»;

- 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 «спорт сверхлегкой авиации»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт сверхлегкой авиации» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- 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 «спорт сверхлегкой авиации», 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 «спорт сверхлегкой авиации» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
- 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 «спорт сверхлегкой авиации».

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 «спорт сверхлегкой авиации» и правилами вида спорта «спорт сверхлегкой авиации».

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)¹ 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 работы².

19. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

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

² пункт 6 ЕКСД.

организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- 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 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)³;

- 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.

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

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 «спорт сверхлегкой авиации»

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин: «Параплан – парящий полет», «дельтаплан Б\У – парящий полет»			
Этап начальной подготовки	2	16	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	18	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	18	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	18	1
Для спортивных дисциплин: «Автожир», «дельталет - 1», «дельталет - 2», «микросамолет - 1», «микросамолет - 2», «мотопараплан», «паралет - 1», «паралет - 2», «дельтаплан Б\У - пилотаж», «дельтаплан Б\У - спид-глайдинг», «дельтаплан Б\У - скоростное парение», «дельтаплан АСУ - пилотаж», «дельтаплан АСУ - спид-глайдинг», «дельтаплан АСУ - скоростное парение», «дельтаплан АСУ - парящий полет», «параплан - полет на точность», «параплан - пилотаж», «параплан - скоростное парение», «двоеборье СЛА»			
Этап начальной подготовки	2	16	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	18	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	18	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	18	1

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

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 «спорт сверхлегкой авиации»

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

Виды 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		
Квалификационные	-	-	1	1	2	2
Контрольные (отборочные)	-	-	1	1	2	3
Основные	-	-	1	1	3	4

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

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта спорт сверхлегкой авиации**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 10.9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (достать пол ладонями)	
Силовые качества	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с разбега (не менее 330 см)	Прыжок в длину с разбега (не менее 280 см)
Выносливость	Кросс 3000 м по пересеченной местности (без учета времени)	

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14.3 с)	Бег 100 м (не более 17.6 с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 60 с (не менее 40 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 60 с (не менее 30 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин 50 с)	Бег 2000 м (не более 11 мин 20 с)
	Бег 3000м (без учета времени)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	
	не менее 8	не менее 9
Координационные способности (вестибулярная устойчивость)	Сделать 10 оборотов стоя на полу (с закрытыми глазами), открыть глаза пройти по прямой (не менее 5 метров)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13.8 с)	Бег 100 м (не более 16.3 с)
Сила	Рывок гири 16 кг (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 60 с (не менее 50 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 60 с (не менее 40 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 7м 30с)	Бег 2000 м (не более 9м 50с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	
	не менее 13	Не менее 16
Координационные способности (вестибулярная устойчивость)	Сделать 15 оборотов стоя на полу (с закрытыми глазами), открыть глаза пройти по прямой 5 метров	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«КМС»	

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13.5 с)	Бег 100 м (не более 16.5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)
	не менее 13	не менее 16
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 10 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Силовые качества	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 м 30 с)	Бег 2000 м (не более 10 м 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«Мастер спорта»	

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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	9	10	14	24	28
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6	8	15
Общее количество часов в год	312	468	520	728	1248	1456
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416	780

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

Перечень тренировочных сборов

№ п\п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортив ного мастерст ва	Этап соверше нствован ия спортив ного мастерст ва	Трениров очный этап (этап спортивн ой специализ ации)	Этап начальн ой подгото вки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющ ей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям	14	14	14	-	

	субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной подготовке	21	21	21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 21 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней -		-	В соответствии с правилами приема

к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спорт сверхлегкой авиации»

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

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска информационная	штук	1
2	Электромегатон	штук	1
3	Сборно-разборное ограждение для площадки	комплект	2
4	Указатель направления ветра	штук	2
5	Анемометр	штук	2
6	Часы-хронометр	штук	2
7	Бинокль (7-кратное увеличение, объектив 50 мм)	штук	3
8	Тубус (зрительная труба)	штук	1
9	Барограф	штук	1
10	Барометр	штук	1
11	Компас магнитный	штук	1
12	Флаги белого цвета	штук	20
13	Флаги красного цвета	штук	20
14	Наглядные пособия для спорта сверхлегкой авиации	комплект	10
Для спортивных дисциплин: «Параплан – полет на точность»			
15	Электронная мишень типа «Поиск»	комплект	1
Для спортивных дисциплин: «Микросамолет – 1», «Микросамолет – 2», «Дельталет – 1», «Дельталет – 2» и «Автожир»			
16	Переносное маркировочное оборудование для обозначения взлетно-посадочной полосы	комплект	1
17	Переносное маркировочное оборудование для обозначения мест стоянок сврхлегких воздушных судов и рулевочных дорожек	комплект	1
18	Полотнища для обозначения посадочных знаков и скрытых целей	комплект	1
19	Газонокосилка	штук	1
20	Линейка навигационная	штук	1
21	Линейка масштабная	штук	1
22	Транспортир	штук	1

Таблица 2

Оборудование, спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
Комплектация СВС имуществом											
№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря 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	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Секундомер	штук	на занимающегося	0.25	5	0.5	5	1	5	1	5
2.	Навигатор авиационный	штук	на занимающегося	-	-	0.5	5	1	5	1	5
3.	Чехол на сверхлегкое воздушное судно	штук	на занимающегося	0.25	3	0.5	3	1	3	1	3
4.	Чехол на прибор воздушного давления	штук	на занимающегося	0.25	3	0.5	3	1	3	1	3
5.	Приспособление для швартовки сверхлегкого воздушного судна	КОМПЛЕКТ	на занимающегося	0.25	5	0.5	5	1	5	1	5

6.	Колодки стояночные	пар	на занимающегося	0.25	10	0.5	10	1	10	1	10
7.	Опоры (подъемники)	компл лект	на занимающегося	0.25	10	0.5	10	1	10	1	10
8.	Емкости для горюче-смазочных материалов	штук	на занимающегося	0.25	5	0.5	5	3	5	3	5

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Комбинезон летный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Куртка летная демисезонная (комбинезон зимний)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
3	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
5	Подшлемник	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Планшет наколенный (НПЛ-1м)	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
8	Навигационные карты	компл лект	на занимающегося	-	-	1	-	1	-	1	-
9	Линейка масштабная	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
10	Линейка навигационная (НЛ-10)	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
11	Транспортир	штук	на занимающегося	-	-	1	10	1	10	1	10
12	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1