



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

**ПРИКАЗ**

«30» ноября 2022г.

г. Москва

№ 1103

**Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «водно-спасательное многоборье»**

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водно-спасательное многоборье».
2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1105

**Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта «водно-спасательное многоборье»**

**I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «водно-спасательное многоборье») (далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «водно-спасательное многоборье» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «водно-спасательное многоборье» и включают:

2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «водно-спасательное многоборье» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «водно-спасательное многоборье» (приложение № 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «водно-спасательное многоборье» (приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «водно-спасательное многоборье» (приложение № 9 к ФССП).

### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «водно-спасательное многоборье»**

#### **3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «водно-спасательное многоборье»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «водно-спасательное многоборье»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «водно-спасательное многоборье»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на: формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «водно-спасательное многоборье»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «водно-спасательное многоборье»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «водно-спасательное многоборье»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водно-спасательное многоборье»**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водно-спасательное многоборье» основаны на особенностях вида спорта «водно-спасательное многоборье» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «водно-спасательное многоборье», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водно-спасательное многоборье» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «водно-спасательное многоборье» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «водно-спасательное многоборье» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водно-спасательное многоборье».

## **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «водно-спасательное многоборье», а также на всех

этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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):

- наличие плавательного бассейна 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 № 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса,

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-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 учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.



Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1103

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,  
проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц,  
проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной  
подготовки**

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2  | 14   | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5  | 16   | 8                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 17   | 2                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 18   | 2                       |

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» ноя 2022 г. № 1105

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 12-14   | 16-18          | 20-24   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 624-728   | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» июля 2022 г. № 1103

### Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  | 14  | 14                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |   |   |                                     |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14  | 18  | 18                                  |

|      |  |   |             |                                     |   |
|------|--|---|-------------|-------------------------------------|---|
| 2.2. | Восстановительные мероприятия                          | –   | –           | До 10 суток                         |   |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | –   | –           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |   |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | –                                   | – |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | –   | До 60 суток |                                     |   |

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1103

### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 1          | 2   | 2              | 3   | 3                                   |
| Отборочные                   | –                                  | 1          | 2   | 3              | 4   | 4                                   |
| Основные                     | –                                  | 1          | 2   | 3              | 4   | 4                                   |

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1105

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре  
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| №<br>п/п | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия  | Этапы и годы спортивной подготовки |               |  |                   |  |   |
|----------|--|------------------------------------|---------------|--|-------------------|--|---|
|          |  | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|          |  | До<br>года                         | Свыше<br>года | До<br>трех<br>лет  | Свыше<br>трех лет |  |   |
| 1.       | Общая физическая<br>подготовка (%)   | 50-64                              | 40-56         | 30-42  | 22-28             | 12-16  | 8-12                                      |
| 2.       | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)  | 17-23                              | 20-26         | 16-20  | 16-20             | 10-15  | 7-9                                       |
| 3.       | Участие в<br>спортивных<br>соревнованиях (%)   | –                                  | 1-2           | 3-5  | 3-5               | 5-12   | 5-12                                      |
| 4.       | Техническая<br>подготовка (%)  | 14-18                              | 14-18         | 14-18  | 15-20             | 15-22  | 10-20                                     |
| 5.       | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка (%)  | 3-5                                | 5-7           | 8-10   | 10-12             | 10-14  | 10-14                                     |
| 6.       | Интегральная<br>подготовка (%)   | –                                  | –             | 7-9  | 10-14             | 20-26  | 30-40                                     |
| 7.       | Инструкторская<br>и судейская<br>практика (%)  | 1-2                                | 1-2           | 2-4  | 4-6               | 4-6  | 4-6                                       |
| 8.       | Медицинские,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия,<br>тестирование<br>и контроль (%) | 1-3                                | 1-3           | 3-5  | 3-5               | 4-6  | 4-6                                       |

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1105

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап  
начальной подготовки по виду спорта «водно-спасательное многоборье»**

| №<br>п/п | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|----------|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|          |   |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1.1.     | Бег на 60 м   | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|          |   |                      | 9,6                          | 10,6    | 5,1                             | 5,4     |
| 1.2.     | Бег на 2000 м   | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|          |   |                      | 10.00                        | 12.10   | 9.40                            | 11.40   |
| 1.3.     | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу               | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |   |                      | 20                           | 8       | 24                              | 10      |
| 1.4.     | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|          |   |                      | 8,1                          | 9,0     | 7,8                             | 8,8     |
| 1.5.     | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                  | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |   |                      | 170                          | 150     | 190                             | 160     |
| 1.6.     | Поднимание туловища<br>из положения лежа<br>на спине (за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |   |                      | 35                           | 31      | 39                              | 34      |
| 1.7.     | Плавание 50 м   | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|          |   |                      | 1.25                         | 1.30    | 1.15                            | 1.20    |

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1408

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-  
тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «водно-спасательное многоборье»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив  |         |
|---|--|----------------------|---|---------|
|   |  |                      | юноши   | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                      |   |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м  | с                    | не более  |         |
|   |  |                      | 8,5   | 10,1    |
| 1.2.  | Бег на 2000 м  | мин, с               | не более  |         |
|   |  |                      | —   | 11.20   |
| 1.3.  | Бег на 3000 м  | мин, с               | не более  |         |
|   |  |                      | 14.30   | —       |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                  | количество<br>раз    | не менее  |         |
|   |  |                      | 31  | 11      |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более  |         |
|   |  |                      | 7,6   | 8,7     |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                     | см                   | не менее  |         |
|   |  |                      | 210   |         |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин)       | количество<br>раз    | не менее  |         |
|   |  |                      | 40  |         |
| 1.8.  | Плавание 50 м  | мин, с               | не более  |         |
|   |  |                      | 1.05  | 1.18    |
| <b>2. Уровень спортивной квалификации</b>       |  |                      |   |         |
| 2.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(до трех лет)    |                      | Спортивные разряды –<br>«третий юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«второй юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«первый юношеский<br>спортивный разряд» |         |
| 2.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет) |                      | Спортивные разряды –<br>«третий спортивный<br>разряд», «второй<br>спортивный разряд»,<br>«первый спортивный<br>разряд»                                  |         |



**Приложение № 8**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1105

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап  
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«водно-спасательное многоборье»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | юниоры   | юниорки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 100 м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 13,1     | 16,4    |
| 1.2.  | Бег на 2000 м  | мин, с               | не более |         |
|   |  |                      | –        | 10.50   |
| 1.3.  | Бег на 3000 м  | мин, с               | не более |         |
|   |  |                      | 12.00    | –       |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу            | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |  |                      | 44       | 17      |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 7,1      | 8,2     |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами               | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 240      | 195     |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |  |                      | 48       | 43      |
| 1.8.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной<br>местности)             | мин, с               | не более |         |
|   |  |                      | –        | 17.30   |
| 1.9.  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной<br>местности)             | мин, с               | не более |         |
|   |  |                      | 22.00    | –       |
| 1.10.   | Плавание 50 м  | мин, с               | не более |         |
|   |  |                      | 0.50     | 1.00    |
| <b>2. Уровень спортивной квалификации</b>       |  |                      |          |         |
| 2.1.  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                |                      |          |         |

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» июля 2022 г. № 1109

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап  
высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«водно-спасательное многоборье»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | мужчины  | женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 100 м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 13,1     | 16,4    |
| 1.2.  | Бег на 2000 м  | мин, с               | не более |         |
|   |  |                      | –        | 10.50   |
| 1.3.  | Бег на 3000 м  | мин, с               | не более |         |
|   |  |                      | 12.00    | –       |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу            | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |  |                      | 44       | 17      |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 7,1      | 8,2     |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами               | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 240      | 195     |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |  |                      | 48       | 43      |
| 1.8.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной<br>местности)             | мин, с               | не более |         |
|   |  |                      | –        | 17.30   |
| 1.9.  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной<br>местности)             | мин, с               | не более |         |
|   |  |                      | 22.00    | –       |
| 1.10.   | Плавание 50 м  | мин, с               | не более |         |
|   |  |                      | 0.50     | 1.00    |
| <b>2. Уровень спортивной квалификации</b>       |  |                      |          |         |
| 2.1.  | Спортивное звание «мастер спорта России»                     |                      |          |         |

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1105

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Буй с якорем                                      | штук              | 14                 |
| 2.    | Водная лыжа                                       | штук              | 6                  |
| 3.    | Глубинный стержень или столб                      | штук              | 1                  |
| 4.    | Гребная лодка                                     | штук              | 2                  |
| 5.    | Манекен   | штук              | 12                 |
| 6.    | Надувная спасательная лодка                       | штук              | 2                  |
| 7.    | Препятствие для плавательного бассейна            | штук              | 2                  |
| 8.    | Рулетка 10 м                                      | штук              | 1                  |
| 9.    | Рулетка 50 м                                      | штук              | 1                  |
| 10.   | Спасательная доска                                | штук              | 6                  |
| 11.   | Спасательный линь                                 | штук              | 2                  |
| 12.   | Флаг  | штук              | 6                  |
| 13.   | Эстафетная палочка                                | штук              | 12                 |

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1908

### Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Ласты                              | пар               | 12                 |
| 2.    | Спасательный жилет                 | штук              | 12                 |
| 3.    | Спасательный пояс                  | штук              | 12                 |
| 4.    | Шлем                               | штук              | 12                 |

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-  
спасательное многоборье»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1108.

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                      |                   |                              |               |   |               |  |               |   |               |   |   |
|--|---|----------------------|-------------------|------------------------------|---------------|---|---------------|--|---------------|---|---------------|---|---|
| №<br>п/п   | Наименование                                | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |               |   |               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства              |               |   |               |   |   |
|  |   |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |               |   |   |
|  |   |                      |                   | количество                   | срок<br>(лет) | количество  | срок<br>(лет) | количество   | срок<br>(лет) | количество                                | срок<br>(лет) |   |   |
| 1.   | Гидрокостюм                                 | штук                 | на обучающегося   | -                            | -             | -   | -             | 1  | 1             | 1   | 1             | 1 | 1 |
| 2.   | Кроссовки                                   | пар                  | на обучающегося   | -                            | -             | -   | -             | 1  | 1             | 1   | 1             | 1 | 1 |
| 3.   | Купальник (женский)<br>или плавки (мужские) | штук                 | на обучающегося   | -                            | -             | -   | -             | 1  | 1             | 1   | 1             | 1 | 1 |
| 4.   | Очки для плавания                           | штук                 | на обучающегося   | -                            | -             | -   | -             | 1  | 1             | 1   | 1             | 1 | 1 |

|    |                             |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-----------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Полотенце                   | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Рюкзак спортивный           | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Спортивный костюм           | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Шапочка для плавания        | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |