



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

« 30 » декабря 20 16 г.

№ 1366

**О внесении изменений в Федеральный стандарт  
спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, утвержденный  
приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 398**

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

1. Внести изменения в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 398 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.07.2013, регистрационный № 29178), согласно приложению к настоящему приказу.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

П.А. Колобков



МИНСПОРТ РОССИИ  
Вн. № 1366  
От 30.12.2016 л.

Приложение  
к приказу Министерства спорта  
Российской Федерации  
от «30» сентября 2016 г. № 1366

**Изменения, вносимые в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 398**

1. Подпункт 1.7 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 398 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.07.2013, регистрационный № 29178) (далее – Федеральный стандарт), изложить в следующей редакции:

«1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, 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.».

2. Пункт 8 Федерального стандарта изложить в следующей редакции:

«8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10 % от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).».

3. Абзац пятый пункта 20 Федерального стандарта изложить в следующей редакции:

«- наличие медицинского пункта объекта спорта, 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);».

4. Приложение № 1 к Федеральному стандарту изложить в редакции согласно приложению № 1 к настоящим изменениям.

5. В приложении № 3 к Федеральному стандарту наименование столбца «Виды соревнований» изложить в следующей редакции:

«Виды спортивных соревнований».

6. Приложение № 5 к Федеральному стандарту изложить в редакции согласно приложению № 2 к настоящим изменениям.

7. Приложение № 6 к Федеральному стандарту изложить в редакции согласно приложению № 3 к настоящим изменениям.

8. Приложение № 7 к Федеральному стандарту изложить в редакции согласно приложению № 4 к настоящим изменениям.

9. Приложение № 8 к Федеральному стандарту изложить в редакции согласно приложению № 5 к настоящим изменениям.

10. В приложении № 10 к Федеральному стандарту:

10.1. В пункте 1 слова «Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям» заменить словами «Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям».

10.2. В подпункте 2.5 пункта 2 слова «Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта» заменить словами «Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта».

Приложение № 1  
к изменениям, вносимым в  
Федеральный стандарт

«Приложение № 1  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гребной спорт

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1

».

Приложение № 2  
к изменениям, вносимым в  
Федеральный стандарт

«Приложение № 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гребной спорт

**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 на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)	Приседание за 15 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
	Плавание на 50 м (без учета времени)	Плавание на 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Приложение № 3  
к изменениям, вносимым в  
Федеральный стандарт

«Приложение № 6  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гребной спорт

**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 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Приседание за 15 с (не менее 14 раз)	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
	Плавание на 100 м (без учета времени)	Плавание на 100 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Спортивный разряд	«второй юношеский спортивный разряд»	

».

Приложение № 4  
к изменениям, вносимым в  
Федеральный стандарт

«Приложение № 7  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гребной спорт

**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)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)
Скоростно-силовые качества	Многоскок в длину с двух ног за 15 с (не менее 25 м)	Многоскок в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)
	Подтягивание из виса на перекладине за 30 с (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30 с (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 5 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Бег на 2 км (не более 7 мин 35 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 35 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 45 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 15 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 10 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 8 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 90 %)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 80 %)

	от собственного веса)	от собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 85 % от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 75 % от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 130 раз)	Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 110 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги весом 40 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 130 раз)	Тяга штанги весом 30 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 110 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	



Приложение № 5  
к изменению, вносимым в  
Федеральный стандарт

«Приложение № 8  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гребной спорт

**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 15,5 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)
Скоростно-силовые качества	Многосок в длину с двух ног за 15 с (не менее 30 м)	Многосок в длину с двух ног за 15 с (не менее 25 м)
	Подтягивание из виса на перекладине за 30 с (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30 с (не менее 25 раз)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 15 с)	Бег на 3 км (не более 14 мин 45 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 45 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 30 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 20 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин 30 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Бег на 3 км (не более 12 мин)	Бег на 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 55 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с)

	Гребной эргометр 6000 м (не более 23 мин)	Гребной эргометр 6000 м (не более 25 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 95 % от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 85 % от собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 90 % от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 80 % от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги весом 50 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 160 раз)	Тяга штанги весом 40 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 160 раз)	Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	«мастер спорта России»	