Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Псковской области
«Спортивная школа «Олимп»
(ГАУ ДО ПО «СШ «Олимп»)

П Р И К А З

27 февраля 2026 года **№ 34.5**

Псковский р-н, дер. Борисовичи

О внесении изменений
в дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 № 1101 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика», утвержденную приказом от 28.12.2024 № 637, согласно приложению к приказу.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор А.А.Акавов

Приложение
к приказу от 27.02.2026 № 34.5

Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика», утвержденную приказом от 28.12.2024 № 637

1. Таблицу № 1 «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», дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика», (далее — Программа), изложить в редакции согласно приложению № 1 к настоящим изменениям.

2. Таблицу № 3 «Учебно-тренировочные мероприятия» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 2 к настоящим изменениям.

3. Таблицу № 4 «Объем соревновательной деятельности» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 3 к настоящим изменениям.

4. Таблицу № 10 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 4 к настоящим изменениям.

5. Таблицу № 11 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 5 к настоящим изменениям.

6. Таблицу № 12 «Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 6 к настоящим изменениям.

7. Таблицу № 13 «Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» Программы изложить в редакции согласно приложению № 7 к настоящим изменениям.

8. Таблицу № 26 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки» Программы изложить в редакции согласно приложению № 8 к настоящим изменениям.

Приложение № 1
к изменениям, вносимым
в дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика»

Таблица № 1

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	3	11	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	14	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

Приложение № 2
к изменениям, вносимым
в дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика»

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, 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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	- До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		
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 № 3
к изменениям, вносимым
в дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика»

Таблица № 4

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	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Приложение № 4
к изменениям, вносимым
в дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика»

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
1.6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	8	-	7
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5		6	
2.2	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не более		не более	
			5,0		6,0	

2.3	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45^0. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			5,0	6,0

Приложение № 5
к изменениям, вносимым
в дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика»

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
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	5
2.8	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	10,0
2.9	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	10,0
2.10	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	40,0
2.11	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	5,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Приложение № 6
к изменениям, вносимым
в дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика»

Таблица № 12

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Наскоки на возвышение 50 см (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	20
2.2	Лазание по канату с помощью ног 4 м (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	5
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.4	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			12	10

2.5	И.П. – вис на турнике. Силой, сгибая руки, подъем в упор	количество раз	не менее	
			5	3
2.6	И.П. – вис, прогнувшись на турнике. Опустить тело в горизонтальный вис сзади (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	-
2.7	И.П. – вис на турнике. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Одна нога согнута, другая прямая (фиксация положения)	с	не менее	
			-	10,0
2.8	Стойка на руках на паралетсах (фиксация положения)	с	не менее	
			30,0	-
2.9	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30,0
2.10	Шпагат с правой и левой ноги. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			20,0	-
2.11	Шпагат с правой и левой ноги с с опоры высотой 20 см. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20,0
2.12	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы натянутые. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			20,0	-
2.13	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы вывернуты наружу. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»			

Приложение № 7
к изменениям, вносимым
в дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта
«воздушно-силовая атлетика»

Таблица № 13

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
1.3	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Наскоки на возвышение 50 см (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	25
2.2	Лазание по металлическому снаряду (пилон) или канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			5,0	7,0
2.3	Горизонтальный упор на руках, ноги врозь, на параллельных брусьях, Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-

2.4	Удержание горизонтальной опоры в плечо, корпус прямо, ноги вместе	с	не менее	
			-	6,0
2.5	Удержание бокового виса с опорой, корпус прямой, ноги вместе (фиксация положения)	с	не менее	
			8,0	6,0
2.6	Стойка на руках на параллельных брусьях (фиксация положения)	с	не менее	
			60,0	-
2.7	Стойка на руках на полу (фиксация положения)	с	не менее	
			-	50,0
2.8	Шпагат с правовой и левой ноги. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			20,0	-
2.9	Шпагат с правовой и левой ноги с опорой высотой 20 см. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20,0
2.10	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы натянутые. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			20,0	-
2.11	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы вывернуты наружу. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			