

**Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
на основании приказа директора МБУ ДО «СШ № 5» от 15.01.2026 № 06**

1) Пункт 1 «Общие положения» дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа), утвержденной приказом директора МБУ ДО «СШ № 5» от 28 апреля 2023, изложить в следующей редакции¹:

«Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин вида спорта «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 05 ноября 2025 г. № 907 (далее – ФССП).

2) Таблицу № 2 «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», приведенную в пункте 3 к Программе по виду спорта «плавание», изложить в редакции:

Таблица № 2

«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	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4

».

¹ Список изменяющихся документов (приказы директора МБУ ДО «СШ № 5»: от 28.04.2023 № 94, изм. от 02.09.2024 № 125)

3) Таблицы № 4 и № 5: «Учебно-тренировочные мероприятия» и соответственно «Объем соревновательной деятельности», приведенные в пункте 5 «Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» к Программе, изложить в следующей редакции:

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
					Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к олимпийским соревнованиям
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к олимпийским соревнованиям	-	14	14				

	субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
Отборочные	-	-	2	2	2

ОСНОВНЫЕ	-	1	2	4	4
----------	---	---	---	---	---

4) Таблицы № 6 и № 7 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» и соответственно «Родовой учебно-тренировочный план», приведенные в пункте 6 к Программе, изложить в редакции:

Таблица № 6

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
					2-6

»

Таблица № 7

«Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Свыше трех лет					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет						
Недельная нагрузка в часах											
4,5-6		6-9		12-14		16-18		20-28			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
2		2		3		3		4			
1.	Общая физическая подготовка в часах	130-133	172-178	156-165	234-248	268-287	313-335	260-291	300-328	177-229	262-320
2.	Специальная физическая подготовка в часах	42-49	56-66	72-78	108-117	162-181	189-211	250-283	280-318	<u>364</u> -468	<u>510</u> -655
3.	Участие в спортивных соревнованиях в часах	-	-	3-6	6-10	14-26	17-30	75-100	84-112	125-146	175-204
4.	Техническая подготовка в часах	37-45	50-59	50-59	75-89	100-125	117-146	141-183	159-206	177-230	248-320
5.	Тактическая подготовка в часах	4-5	5-7	5-7	10-12	12-18	18-20	18-20	18-20	24-26	14-60
6.	Теоретическая подготовка в часах	4-5	5-7	5-7	8-10	12-18	14-20	14-20	14-20	16-22	14-60

5) Таблицу № 10 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание», приведенную в пункте 13 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)» к Программе по виду спорта «плавание», изложить в редакции:

Таблица № 10

«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "плавание"»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.2.	Плавание <u>(на спине) 50 м</u>	мин, с	-		без учета времени	
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

».

6) 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 «плавание», приведенную в пункте 13 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)» к Программе по виду спорта «плавание», изложить в редакции:

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	11	7
			не более	
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+5
			не менее	
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	9.8	10.2
			не более	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	122	117
			не менее	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головной. Бросок мяча вперед	м	4,0	3,5
			не менее	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

».

7) Таблицу № 12 «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 «плавание», приведенную в пункте 13 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)» к Программе по виду спорта «плавание», изложить в редакции:

Таблица № 12

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди,	с	не менее	
			11	

	руки вперед.		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

».

8) Таблицы № 14 и № 15 «Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки» и «Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки» к Программе, изложить в редакции:

Таблица № 14

«Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2	Доска для плавания	штука	на трена-преподавателя	30
3	Лопатки для плавания большие	пар	на трена-преподавателя	20
4	Лопатки для плавания средние	пар	на трена-преподавателя	20
5	Лопатки для плавания кистевые	пар	на трена-преподавателя	20
6	Коврик гимнастический	штука	на тренировочный спортивный зал	15
7	Мяч набивной (медцинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8	Пояс плаستيковый для плавания с сопротивлением	штука	на трена-преподавателя	30
9	Секудномер настенный четырехсторонний для бассейна	штука	на плавательный бассейн	1
10	Секудномер электронный	штука	на трена-преподавателя	1
11	Стартовый тренажер для запыла на спине	штука	на плавательную дорожку	1
12	Эспандер резиновый	штука	на тренировочный спортивный зал	20

».

«Обеспечение спортивной экипировкой»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Купальник (для девушек, женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Плавки (для юношей, мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1

Исп. инструктор-методист
Алексеева О. В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524569

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен с 17.02.2026 по 17.02.2027