



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РАСПОРЯЖЕНИЕ

окуд 0285151

06.09.2021

№ 691-р

**О внесении изменения в распоряжение  
Комитета по физической культуре и спорту  
от 30.12.2020 № 752-р**

1. Внести в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту (далее - Комитет) от 30.12.2020 № 752-р «Об утверждении базовых требований к программам спортивной подготовки (2 ступень) по видам спорта» (далее - распоряжение) следующие изменения:

2. Изложить приложение № 11 к распоряжению в редакции согласно приложению № 1.

3. Изложить приложение № 13 к распоряжению в редакции согласно приложению № 2.

4. Изложить приложение № 14 к распоряжению в редакции согласно приложению № 3.

5. Изложить приложение № 17 к распоряжению в редакции согласно приложению № 4.

6. Изложить приложение № 22 к распоряжению в редакции согласно приложению № 5.

7. Изложить приложение № 26 к распоряжению в редакции согласно приложению № 6.

8. Изложить приложение № 30 к распоряжению в редакции согласно приложению № 7.

9. Изложить приложение № 32 к распоряжению в редакции согласно приложению № 8.

10. Изложить приложение № 34 к распоряжению в редакции согласно приложению № 9.

11. Изложить приложение № 40 к распоряжению в редакции согласно приложению № 10.

12. Изложить приложение № 42 к распоряжению в редакции согласно приложению № 11.

13. Изложить приложение № 43 к распоряжению в редакции согласно приложению № 12.

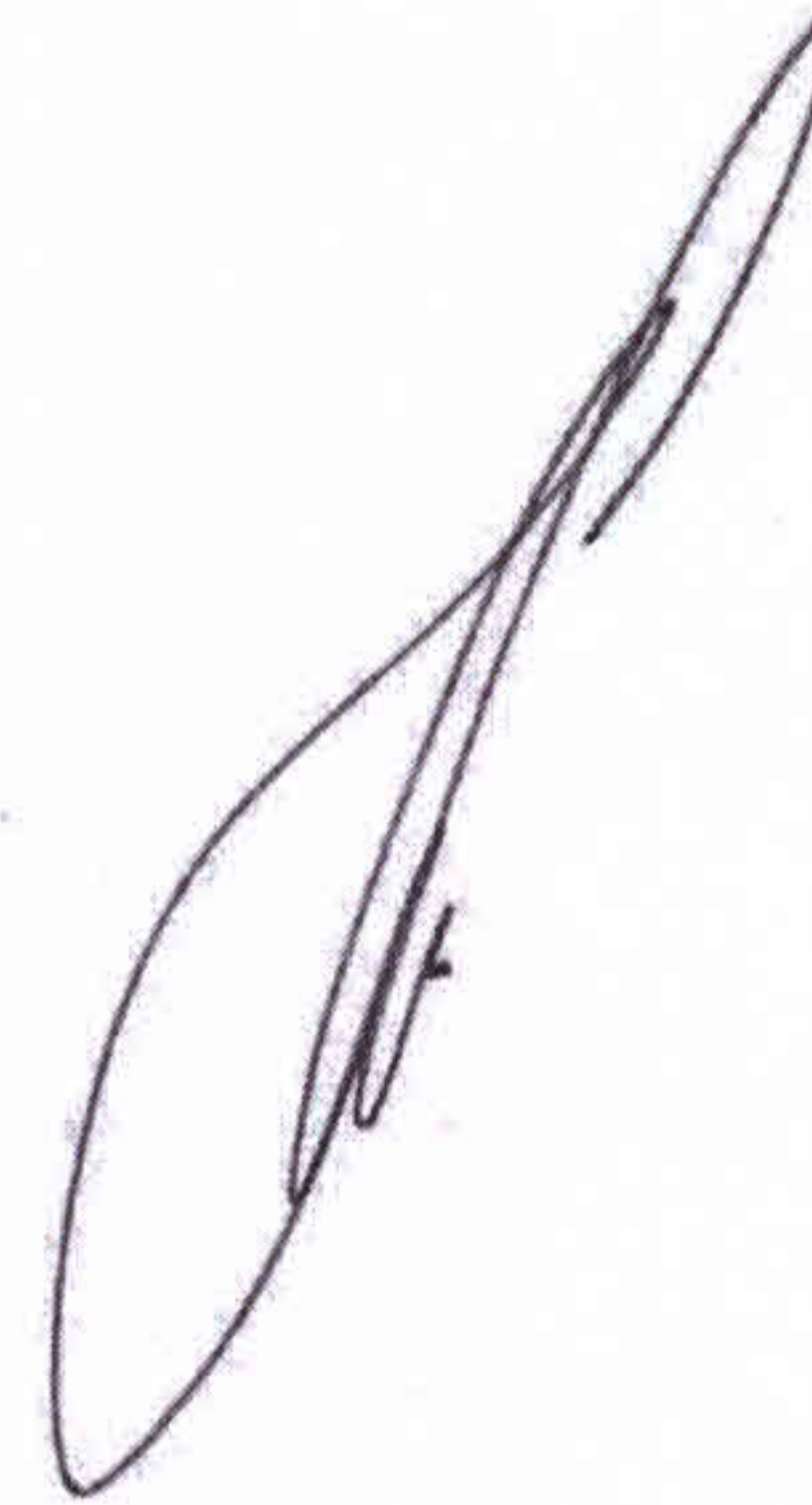
14. Изложить приложение № 45 к распоряжению в редакции согласно приложению № 13.

15. Изложить приложение № 46 к распоряжению в редакции согласно приложению № 14.

16. Изложить приложение № 50 к распоряжению в редакции согласно приложению № 15.

17. Изложить приложение № 55 к распоряжению в редакции согласно приложению № 16.
  18. Дополнить распоряжение приложением № 87 согласно приложению № 17.
  19. Дополнить распоряжение приложением № 88 согласно приложению № 18.
  20. Дополнить распоряжение приложением № 89 согласно приложению № 19.
  21. Дополнить распоряжение приложением № 90 согласно приложению № 20.
  22. Дополнить распоряжение приложением № 91 согласно приложению № 21.
  23. Дополнить распоряжение приложением № 92 согласно приложению № 22.
2. Контроль за выполнением распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову Е.В.

**Председатель Комитета  
по физической культуре и спорту**



**А.И.Шантырь**

Приложение № \_\_\_\_\_  
к распоряжению Комитета  
физической культуре и спорту  
от 06.09.2021 № 691-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) К ПРОГРАММЕ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень)**

1.1. Программа спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.2. На «Титульном листе» Программы указываются:

- название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки (2 ступень);
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень);
- год составления Программы.

1.3. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

- название базовых требований к программе спортивной подготовки (2 ступень), на основе которого разработана Программа;
- цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
- срок реализации Программы;
- характеристика вида спорта «плавание», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
- продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 ступень), количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (приложение № 1);
- требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;
- режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);
- виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (приложение № 3);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (приложение № 4);
- перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5);
- годовой план спортивной подготовки (2 ступень);
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6);
- планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.6. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

- мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание»;
- критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень) в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и рекомендации по организации их проведения.

1.7. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.8. «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 (2 ступень), и лицами ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), особенностей вида спорта «плавание» (спортивных дисциплин)**

2.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают:

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание» (приложение № 7).

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (приложение № 8).

### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание»**

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «плавание»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки (2 ступень);
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку (2 ступень), направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку (2 ступень), при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки**

4. Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 степень) по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 степень) по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

5.2. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки (2 степень), с учетом особенностей вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

## **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 степень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным базовыми требованиями к программе спортивной подготовки (2 степень).

6.2. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

6.3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный 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);

6.4. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки (2 степень), кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии

их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

6.5. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 ступень), если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки (2 ступень);

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 ступень), не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.6. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) и с лицами, проходящими спортивную подготовку по программам, утвержденным в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «плавание», в группах на разных этапах спортивной подготовки, если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают 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:

- бассейна (25 м или 50 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (2 ступень) (приложение № 9);
- обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 10);

---

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



- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень)<sup>1</sup>;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в период проведения спортивных мероприятий<sup>2</sup>.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.8. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

6.9. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

- тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (2 ступень) (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:
  - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
  - тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
  - самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
  - спортивные соревнования;
  - контрольные мероприятия;
  - инструкторская и судейская практики;
  - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6.10. В годовом плане спортивной подготовки (2 ступень) количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки (2 ступень). Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

6.11. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

6.12. На основании годового плана спортивной подготовки (2 ступень) организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

<sup>1</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

<sup>2</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 1  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ), ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ), КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ  
(2 СТУПЕНЬ) В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12

Приложение № 2  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18
Общее количество часов в год	312	468	728	936

Приложение № 3  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**СООТНОШЕНИЕ  
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) В СТРУКТУРЕ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	55 - 57	50 - 53	43 - 46	32 - 35
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	23 - 25	26 - 29	33 - 36
Техническая подготовка (%)	16 - 19	16 - 19	16 - 20	18 - 22
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4

Приложение № 4  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**ТРЕБОВАНИЯ  
К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»<sup>3</sup>**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	2	4

<sup>3</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 5  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ<sup>4</sup>**

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные сборы по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

<sup>4</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 6  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 7  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 степень)  
по виду спорта «плавание»

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	95
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,8
2.2.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3	2,5
2.3.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	



Приложение № 8  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА  
«ПЛАВАНИЕ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	9,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			2	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			5	6
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 9  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»<sup>5</sup>**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

<sup>5</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 10  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ<sup>6</sup>**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
2.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1
3.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
4.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1

<sup>6</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)