



КФКиС
№ 162-р/26
от 20.02.2026



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РАСПОРЯЖЕНИЕ

окуд 0285151

20.02.2026

№ 162 р

**О внесении изменений в распоряжение
Комитета по физической культуре
и спорту от 14.11.2024 № 1146-р**

1. Внести в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (далее - распоряжение) следующие изменения:

1.1. Изложить приложения №№ 1 – 87 к распоряжению в редакции согласно приложениям №№ 1 – 87 к настоящему распоряжению.

1.2. Приложение № 88 к распоряжению исключить.

2. Контроль за выполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову В.В.

Председатель Комитета

А.И.Шантырь

**Базовые требования
к дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «плавание»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «плавание»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	5	8	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	7	11	15 - 30
Продвинутый уровень	1 - 8	9	18	12 - 24

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «плавание»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 9	12 - 14	16 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 4	3 - 5	до 6	до 8	до 10
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 468	до 728	до 936

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «плавание»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	55 - 57	55 - 57	50 - 53	43 - 46	32 - 35
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	18 - 21	23 - 25	26 - 29	30 - 34
Техническая подготовка (%)	16 - 19	16 - 19	16 - 19	16 - 20	17 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4 - 9	4 - 9	4 - 9	5 - 13	5 - 13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «плавание»:

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (или мест для размещения тренажеров), оборудованного специализированными плавательными тренажерами;
- 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».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки по виду спорта «плавание»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	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	штук	на тренера-преподавателя	30
3.	Лопатки для плавания большие	пар	на тренера-преподавателя	20
4.	Лопатки для плавания средние	пар	на тренера-преподавателя	20
5.	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тренера-преподавателя	20
6.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера-преподавателя	30
9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1
12.	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Требование к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «плавание» (если иное не прописано в таблице):

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Купальник (для девушек, женщин)	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Очки для плавания	штук		1
3.	Плавок (для юношей, мужчин)	штук		1
4.	Шапочка для плавания	штук		1

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «плавание»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание 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 (на спине) 50 м	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

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки 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	не менее	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5