

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»
(ГБУ ДЮОЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»)

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБУ ДЮОЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

(протокол от от 19.12.2025 № 6)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБУ ДЮОЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

_____ Д.И. Сизов
_____ 2025 г.
(приказ от 24.12.2025 № 1180)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП) «СПОРТ ЛИЦ С ПОРЖЕНИЕМ ОПОРНО
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА» - ДИСЦИПЛИНЫ, ИМЕЮЩИЕ В
СВОЕМ НАЗВАНИИ СЛОВО «ПЛАВАНИЕ»

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	4
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группа на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание».....	4
2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание».....	4
2.3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание».....	5
2.4. 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 «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание»:.....	6
2.5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание».....	6
2.6. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание».....	7
2.7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание».....	7

2.8.	Требования к результатам реализации программы.....	8
2.9.	Виды (формы) обучения.....	8

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание» (далее – Программа) разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Распоряжения 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 (с изменениями от 29.11.2024г. №1213-р).

- Распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1147-р

2. БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группа на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание»

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)	
Базовый уровень	не ограничивается	7	не ограничивается	до года	6-12
				свыше года	5-10
Продвинутой уровень	не ограничивается	9	не ограничивается	до года	5-10
				второй и третий годы	4-8
				четвертый и последующие годы	3-6

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание»

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутой уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	До 312	до 416	до 520	до 624

2.3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание»

Таблица 3

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки	
	Базовый уровень	Продвинутый уровень
мужчины		
Общая физическая подготовка (%)	27 - 31	23 - 27
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 19	21 - 25
Техническая подготовка (%)	28 - 32	25 - 29
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 21	6 - 20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	не менее 1
женщины		
Общая физическая подготовка (%)	25 - 29	21 – 25
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 19	23 – 27
Техническая подготовка (%)	28 – 32	25 - 29
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 23	7 - 24
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	не менее 1

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

2.4. 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 «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание»:

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- 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».

2.5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание»

Таблица 4

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска для плавания	штук	30
2.	Колокольчик судейский	штук	1
			На дорожку
3.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
4.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
5.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
6.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
7.	Секундомер настенный четырехстрелочный	штук	1

для бассейна		На 4 дорожки
--------------	--	--------------

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

2.6. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание»

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 400 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	18	15
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7
5	Приседания за 20 с	м	не менее		не менее	
			8	7	10	8

2.7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание»

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Плавание на 1000 м	-	без учета времени	
2	Жим гантелей в положении лежа на спине	количество	не менее	

	весом 5 кг	раз	11	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			11	8
4	Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	10

2.8. Требования к результатам реализации программы.

Результатом реализации общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) является:

На базовом уровне подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание».

На продвинутом уровне подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание».

2.9. Виды (формы) обучения

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-

тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- 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.

В годовом учебно-тренировочном плане подготовки количество часов, отводимых на учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на различных уровнях подготовки спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом подготовки. Остальные часы распределяются организацией с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением опорно двигательного аппарата » - дисциплины, имеющие в своем наименовании слово «плавание».