МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЗАРЕГИСТРИРОВАНО
Регистрационный № 84902
от "30" декабря 2025 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«24» ноября 2025 г. г. Москва № 1023

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 941 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13.12.2022, регистрационный № 71469).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр М.В. Дегтярев

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1023

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. 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 (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт») (далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «подводный спорт» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «подводный спорт» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. 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 «подводный спорт» (приложение № 7 к ФССП).

2.3. 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 «подводный спорт» (приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической 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 «подводный спорт» (приложение № 9 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «подводный спорт»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «подводный спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «подводный спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «апноэ», начиная с первого года, для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «ориентирование», начиная со второго года, для спортивной дисциплины «акватлон (борьба в ластах)», а также для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «дайвинг», «открытая вода», «ныряние», «подводное плавание», «подводное регби», начиная с третьего года;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «подводный спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт», содержащим в своих наименованиях слова и словосочетания «ориентирование» (далее – «ориентирование»), «открытая вода» (далее – «открытая вода»), «плавание в классических ластах» (далее – «плавание в классических ластах»), «плавание в ластах» (далее – «плавание в ластах»), «подводное плавание» (далее – «подводное плавание»), «ныряние» (далее – «ныряние»), «апноэ» (далее – «апноэ»), «акватлон (борьба в ластах)» (далее – «акватлон»), «дайвинг» (далее – «дайвинг»), а также спортивной дисциплине «подводное регби», основаны

на особенностях вида спорта «подводный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «подводный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт».

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

11. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)[1], профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), действует до 01.09.2028,

[1] С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

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).

12.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «подводный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

13. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие плавательного бассейна;

наличие тренировочного спортивного зала и (или) тренажерного 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

---

[2] С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

14.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

14.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Приложение № 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«подводный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1023

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)
Для спортивных дисциплин «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»			
Этап начальной подготовки	2-3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Для спортивной дисциплины «подводное плавание»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Для спортивных дисциплин «акватлон», «дайвинг», «ныряние», «открытая вода»			
Этап начальной подготовки	2-3	12	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	14	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Для спортивной дисциплины «подводное регби»			
Этап начальной подготовки	3	12	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	15	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2
Для спортивной дисциплины «ориентирование»			
Этап начальной подготовки	2-3	14	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	15	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	17	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2
Для спортивной дисциплины «апноэ»			
Этап начальной подготовки	1	18	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-3	19	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	21	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	21	2

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«подводный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1023

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-16	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-832	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«подводный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1023

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды 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 по подготовке 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 России, 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

2. 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.	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		

Приложение № 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«подводный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» 10 2025 г. № 1023

Объем соревновательной деятельности

Этапный норматив	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		
Для спортивных дисциплин «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»						
Контрольные	1	2	2	4	4	4
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	-	2	4	4	4
Для спортивных дисциплин «акватлон», «открытая вода», «дайвинг», «ныряние», «подводное плавание»						
Контрольные	1	2	2	4	4	4
Отборочные	-	1	2	2	3	3
Основные	-	1	2	4	4	4
Для спортивной дисциплины «апноэ»						
Контрольные	1	1	3	4	4	4
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	1	1	1	4	4	4
Для спортивных дисциплин «ориентирование», «подводное регби»						
Контрольные	1	1	4	4	4	4
Отборочные	-	1	2	2	3	3
Основные	-	1	2	4	4	4

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«подводный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» июня 2025 г. № 1023

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-49	26-41	15-30	13-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-28	27-33	26-41	40-55	50-57
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	1-4	3-8	6-12	6-12
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	18-23	18-24	21-36	15-30	15-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3-9	6-9	6-15	6-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-3	2-5	2-8	2-9

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«подводный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1073

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			8,6	9,6	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «подводное плавание»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «акватлон», «дайвинг», «ныряние», «открытая вода», «подводное регби»						
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	6	18	9
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+4	+5

3.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,2	9,6	8,9	9,3
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			147	132	155	140
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			31	27	36	30
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ориентирование»						
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	24	10
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
4.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			8,2	9,1	7,9	8,9
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	190	160
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	39	34
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «апноэ»						
5.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			25	10	32	12
5.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+6	+8	+7	+9
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			192	160	210	170
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			34	31	37	34
6. Нормативы специальной физической подготовки						
6.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«подводный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» марта 2025 г. № 1023

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 «подводный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «подводное плавание»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «акватлон», «дайвинг», «ныряние», «открытая вода», «подводное регби», «ориентирование»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7

3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «апноэ»				
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «акватлон», «дайвинг», «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание», «открытая вода»				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
7. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ныряние», «ориентирование»				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
7.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
8. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «апноэ»				
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
9. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «подводное регби»				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«подводный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» марта 2025 г. № 1023

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.40	7.03
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «акватлон», «дайвинг», «ныряние», «открытая вода», «подводное плавание»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «подводное регби», «ориентирование»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «апноэ»				
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	18
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			244	198
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «ныряние», «ориентирование», «открытая вода», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
7. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «подводное регби»				
7.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«подводный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1023

Нормативы общей физической 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 «подводный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «подводное плавание»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «акватлон», «дайвинг», «открытая вода», «ныряние», «подводное регби»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ориентирование»				
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «апноэ»				
5.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	18
5.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			244	198
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
6. Нормативы специальной физической подготовки				
6.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
7. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «открытая вода», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
8. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «подводное регби»				
8.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«подводный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» июля 2025 г. №1023

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Дыхательная трубка для плавания	штук	на плавательный бассейн	12
2.	Ласты для плавания	пар	на плавательный бассейн	12
3.	Маска для плавания	штук	на плавательный бассейн	12
4.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал или тренажерный зал	15
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал или тренажерный зал	2
6.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на плавательный бассейн	12
7.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Секундомер настенный четырехстрелочный или электронный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	2
9.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
10.	Термометр для воды	штук	на плавательный бассейн	2
Для спортивных дисциплин «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «ныряние», «апноэ», «акватлон», «подводное регби», «открытая вода»				
11.	Доска для плавания	штук	на плавательный бассейн	15
Для спортивных дисциплин «подводное плавание», «дайвинг», «ориентирование»				
12.	Манометр	штук	на плавательный бассейн	12
13.	Октопус	штук	на плавательный бассейн	12
14.	Регулятор с системой понижения давления	штук	на плавательный бассейн	12

15.	Баллон с дыхательной газовой смесью	штук	на плавательный бассейн	12
16.	Компрессор высокого давления	штук	на плавательный бассейн	1
Для спортивной дисциплины «апноэ»				
17.	Контрольный буй с буйрепом	штук	на плавательный бассейн	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Баллон для дыхательной газовой смеси (1 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
2.	Баллон для дыхательной газовой смеси (3 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
3.	Баллон для дыхательной газовой смеси (5 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
4.	Баллон для дыхательной газовой смеси (7 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
5.	Баллон для дыхательной газовой смеси (10 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
6.	Дыхательная трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Ласты для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Маска для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Моноласта для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Регулятор с системой понижения давления	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Приложение № 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«подводный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» мая 2025 г. № 1023

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидроштаны	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

8.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «дайвинг»											
9.	Компенсатор плавучести (жилет)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3