

ПРАКТИЧЕСКИЙ ГАЙД • 2026

ФССП БЕЗ ОШИБОК

**Как читать стандарт и применять его
в спортивной школе**

Этапы, возраст, нагрузка, соревнования, перевод,
оборудование и экипировка — простым языком.

Виктор Машков • «Закулисы спорта»

ФССП задаёт обязательный минимум

24.1

Федеральные стандарты спортивной подготовки — совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта.

Пункт 24.1 статьи 2 Федерального закона № 329-ФЗ

НИЖЕ НЕЛЬЗЯ

Школа не может уменьшить обязательные требования своего ФССП.

БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНО

Дополнительный объём закрепляют в программе и планах организации.

ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ

Нагрузка, безопасность, медицина, календарь и финансирование остаются обязательными.

ФССП — нижняя граница. Программа школы — конкретный порядок работы в пределах закона.

Сначала найдите действующий стандарт

ВИД СПОРТА

Проверьте точное название и спортивные дисциплины.

НОМЕР И ДАТА

Сопоставьте приказ с официальным перечнем Минспорта.

ВСТУПЛЕНИЕ В СИЛУ

Дата подписания не равна дате начала действия.

ИЗМЕНЕНИЯ И ЗАМЕНА

Новый приказ может полностью отменить прежний ФССП.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ТЕКСТ

Используйте pravo.gov.ru и раздел ФССП на сайте Минспорта.

ПРОГРАММА ШКОЛЫ

После смены ФССП школа должна проверить свою программу.

Карта ФССП: шесть разделов

I. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Что должно быть в программе. Приложения № 1–5.

II. НОРМАТИВЫ

ОФП, СФП, разряды и звания. Приложения № 6–9.

III. СОРЕВНОВАНИЯ

Условия участия и направление на старт.

IV. РЕЗУЛЬТАТЫ

Что требуется на каждом этапе. Пункты 6.1–6.4.

V. ОСОБЕННОСТИ

Дисциплины, возраст и безопасность.

VI. УСЛОВИЯ

Кадры, объекты, оснащение. Приложения № 10–11.

Раздел I: каркас программы школы

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ

- ✓ общие положения и цели
- ✓ характеристика программы
- ✓ система контроля
- ✓ рабочая программа
- ✓ условия реализации

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Спортивная школа разрабатывает и утверждает собственную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Она учитывает примерную программу и не может опускаться ниже требований ФССП.

РАБОЧЕЕ ДЕЙСТВИЕ

Сопоставьте каждый пункт программы школы с действующим ФССП. Отдельно отметьте, где школа установила требования выше минимума.

ФССП не заменяет программу школы. Решение по спортсмену проверяют по обоим документам.

Приложение № 1: этап, возраст и группа

Этап	Срок	Возраст	Группа
Начальная подготовка	2 года	от 7 лет	15
Учебно-тренировочный	4–5 лет	от 9 лет	12
Совершенствование мастерства	3 года	от 12 лет	4
Высшее мастерство	без ограничения	от 14 лет	2

ВОЗРАСТ — В КАЛЕНДАРНЫЙ ГОД

Возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления на этап.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА

Сверьте год рождения, целевой этап, фактическую группу и приказ о зачислении или переводе.

Приложение № 2: недельный и годовой объём

Период	Часов в неделю	Часов в год
НП до года	4,5–6	234–312
НП свыше года	6–9	312–468
УТЭ до 3 лет	12–14	624–728
УТЭ свыше 3 лет	16–18	832–936
ССМ	20–28	1040–1456
ВСМ	24–32	1248–1664

Диапазон задаёт допустимые границы программы. Нельзя автоматически переносить 16–18 часов ТЭ-5 на СОГ: СОГ не является этапом ФССП.

Приложение № 3: тренировочные мероприятия

Подготовка к чемпионатам и первенствам
России

УТЭ — до 14 суток, ССМ — до 18, ВСМ — до 21

Подготовка к другим всероссийским
стартам

УТЭ — до 14 суток, ССМ и ВСМ — до 18

Мероприятия по ОФП и СФП

УТЭ — до 14 суток, ССМ и ВСМ — до 18

Каникулярный период

НП и УТЭ — до 21 суток подряд, не более двух
мероприятий в год

До приказа на выезд сверьте этап, вид мероприятия, продолжительность и финансирование.

Приложение № 4: минимальное число соревнований

Вид	НП до года	НП > года	УТЭ ≤ 3	УТЭ > 3	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	—	—	2	2	2	2
Основные	—	1	2	4	4	4

ПЕРВЫЙ ГОД НП

Одно контрольное соревнование. Основных и отборочных соревнований нет.

СО ВТОРОГО ГОДА НП

Пункт 6.1 требует обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях.

Контрольное соревнование нельзя автоматически считать официальным или основным. Проверьте календарь и положение о старте.

Соревнований может быть больше минимума

ФССП = НИЖНЯЯ ГРАНИЦА

1

ПРОГРАММА

Дополнительный объем отражён в программе спортивной подготовки.

2

ПЛАН

Старты включены в годовой план и план спортивных мероприятий.

3

КАЛЕНДАРЬ

Соревнование соответствует календарю и положению или регламенту.

4

ОГРАНИЧЕНИЯ

Соблюдены нагрузка, восстановление, медицина и безопасность.

5

РЕСУРСЫ

Определены проезд, питание, проживание и финансирование участия.

Больше минимума — возможно. Меньше минимума — нарушение требований ФССП.

Приложение № 5: из чего состоит подготовка

Раздел	НП до года	ВСМ
ОФП	55–57%	10–22%
СФП	18–21%	35–50%
Соревнования	—	14–16%
Техническая подготовка	16–19%	17–22%
Медицина и восстановление	1–3%	4–6%

КАК ЧИТАТЬ

Чем выше этап, тем больше доля специальной подготовки и соревнований. Программа школы удерживает все разделы внутри диапазонов своего этапа.

Раздел II: нормативы целевого этапа

6

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП и СФП

7

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

ОФП, СФП и разряды

8

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАСТЕРСТВА

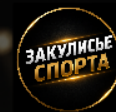
ОФП, СФП и КМС

9

ВЫСШЕЕ МАСТЕРСТВО

ОФП, СФП и МС

При переводе проверяют полный набор требований целевого этапа. Нормативы текущего этапа его не заменяют.



Раздел III: допуск и направление на старт

ВОЗРАСТ, ПОЛ, КВАЛИФИКАЦИЯ

соответствуют регламенту, ЕВСК и правилам вида спорта

МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

подтверждает допуск к участию в соревновании

АНТИДОПИНГОВЫЕ ПРАВИЛА

обучающийся обязан их соблюдать

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

организация направляет на старт по утверждённому плану

КАЛЕНДАРЬ И ПОЛОЖЕНИЕ

старт сопоставляется с ЕКП, региональным или муниципальным календарём

Рабочий документ: распорядительный акт о направлении на соревнование.

Раздел IV: результаты по этапам

6.1

НП

Интерес, базовые знания и навыки, физическое развитие. Официальные соревнования — со второго года.

6.2

УТЭ

Разносторонняя подготовленность, официальные соревнования и навыки соревновательной деятельности.

6.3

ССМ

Рост подготовленности и совершенствование навыков в условиях соревнований.

6.4

ВСМ

Высокие и стабильные результаты в условиях официальных соревнований.

Контрольное соревнование первого года не означает автоматическое участие в официальном или основном старте.

Раздел V: особенности вида спорта

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Программа и годовой план учитывают дисциплины, по которым реально идёт подготовка.

ВОЗРАСТ

Установленного возраста достаточно достичь в календарный год зачисления на этап.

УСЛОВИЯ ЗАНЯТИЙ

Организация учитывает объект, оборудование и особенности тренировочного процесса.

УСЛОВИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Безопасность обеспечивается с учётом дисциплины и места проведения.

Раздел VI: условия реализации

КАДРЫ

Квалификация тренеров-преподавателей и специалистов соответствует установленным требованиям.

ОБЪЕКТЫ

Бассейн, спортивный и тренажёрный залы, раздевалки, душевые, медицинский пункт.

ОСНАЩЕНИЕ

Оборудование и инвентарь по приложению № 10, экипировка по приложению № 11.

МЕДИЦИНА

Систематический медицинский контроль и медицинское обеспечение.

РЕЖИМ

52 недели, годовой план, ограничения занятий и самостоятельной подготовки.

ВЫЕЗДЫ

Проезд, питание и проживание в период спортивных мероприятий.

Оборудование: перечень можно дополнить

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

- ✓ гантели
- ✓ доски и лопатки
- ✓ коврики и медицинболы
- ✓ пояса сопротивления
- ✓ секундомеры
- ✓ стартовые тренажёры и эспандеры

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОСНАЩЕНИЕ

ФССП допускает приобретение иного оборудования и инвентаря, необходимых для реализации спортивной подготовки.

**РЕШЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ
+
СОГЛАСОВАНИЕ С УЧРЕДИТЕЛЕМ**

ПОТРЕБНОСТЬ

Связать с программой.

РАСЧЁТ

Количество и единица.

ОФОРМЛЕНИЕ

Финансы и закупка.

Экипировка, форма и расходы на выезд

ПРИЛОЖЕНИЕ № 11

Экипировка в индивидуальное пользование

- ✓ гидрокостюм
- ✓ спортивный костюм и кроссовки
- ✓ купальник или плавки
- ✓ очки и шапочка
- ✓ рюкзак и футболка

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- ✓ экипировка, инвентарь и оборудование
- ✓ проезд к месту мероприятий и обратно
- ✓ питание и проживание
- ✓ медицинское обеспечение

Организацию обеспечения экипировкой, инвентарём, оборудованием, питанием и проездом осуществляет учредитель.

Тренер не заказывает вещи напрямую. Нужны решение организации, обоснование, согласование, финансирование и закупочная процедура.

Пример: перевод из ТЭ-5 в СОГ

ТЭ-5



СОГ

ЧТО ДАЁТ ФССП

- ✓ ТЭ — этап спортивной подготовки
- ✓ для ТЭ свыше трёх лет: 16–18 часов
- ✓ перевод требует нормативы целевого этапа
- ✓ СОГ в перечне этапов ФССП отсутствует

ЧТО ПРОВЕРИТЬ В ШКОЛЕ

- ✓ программу СОГ и учебный план
- ✓ локальный порядок перевода
- ✓ основание изменения программы
- ✓ приказ и ознакомление родителей

Нагрузки ТЭ-5 нельзя автоматически перенести в СОГ. Решение проверяют по программе СОГ, локальным актам и приказу организации.

Карта поиска по ФССП

Вопрос	Где искать
Возраст, срок этапа, группа	Приложение № 1
Часы в неделю и год	Приложение № 2
Тренировочные мероприятия	Приложение № 3
Количество соревнований	Приложение № 4
Доли ОФП, СФП и соревнований	Приложение № 5
Зачисление и перевод	Приложения № 6–9
Начало официальных соревнований	Пункты 6.1–6.4
Оборудование и инвентарь	Приложение № 10
Форма и экипировка	Приложение № 11

После ФССП откройте программу школы, годовой план, локальные акты и документы соревнования.

Проверка решения по ФССП

- ☐ Открыта действующая редакция стандарта?
- ☐ Количество соревнований не ниже минимума?
- ☐ Выбран правильный вид спорта и дисциплина?
- ☐ Решение отражено в программе и планах?
- ☐ Проверены этап, год обучения, возраст и пол?
- ☐ Есть условия, документы, финансирование и приказ?
- ☐ Взяты нормативы именно целевого этапа?

Ошибки: старая редакция, чужой этап, путаница соревнований, перенос нагрузки и обещание закупки без согласования.



ВИКТОР МАШКОВ

Материал носит информационный характер.
Перед решением проверьте актуальную
редакцию и документы своей организации.

ФССП проще читать, когда известен маршрут

Более 30 лет в спорте. Руководил методической работой в спортивной школе, работал тренером высшей квалификационной категории и инструктором-методистом первой категории.

СПОРТИВНЫЙ НАВИГАТОР

sportbackstage.ru/navigator

ОФИЦИАЛЬНАЯ ОСНОВА

- Федеральный закон № 329-ФЗ
- Федеральный закон № 273-ФЗ
- ФССП по плаванию, приказ № 907
- Перечень ФССП на сайте Минспорта