

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Аквалидер»
(МАУ ДО СШОР «Аквалидер»)
«Аквалидер» олимпиада резерво дасьтан спорт школа»
содтод тодмолун сетан
муниципальной асшорлуна учреждение
(«Аквалидер» ОРДСШ МАУ)**

167000, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Первомайская, д.74
тел. 8 (8212) 21-55-91, 20-30-71
ИНН/ КПП 1101485628/110101001

ПРИКАЗ

«02» октября 2024 года

№ 05/ 50-1

**О внесении изменений в дополнительную образовательную программу спортивной
подготовки**

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 августа 2024 г. № 886 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Аквалидер» (далее - Учреждение), утвержденную приказом Учреждения от 28.03.2024 № 05/21, согласно приложению к настоящему приказу.
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

 С.В. Шадрин

Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Аквалидер», утвержденную приказом Учреждения от 28.03.2024 № 05/21

1. Абзацы 8 и 9 п.п. 3 раздела II дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Аквалидер», утвержденную приказом Учреждения от 28.03.2024 № 05/21 (далее – Программа), изложить в следующей редакции:

«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 определяются с учетом приложения № 1 к ФССП и представлены в Таблице № 1.

Порядок зачисления, перевода, восстановления в Организацию определяется локальным нормативным актом Организации, составленным в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2023 № 72523)»

Таблица № 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**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2. Абзац 3 п.п. 5 раздела II Программы изложить в следующей редакции:

«Организация направляет обучающегося 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 физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.»

3. Абзац 2 п.п. 16 раздела VI Программы изложить в следующей редакции:

«Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие учебно- тренировочного спортивного зала;
- наличие 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, обучающимся 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) - 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;

с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Приложением № 14 Программы;

- обеспечение спортивной экипировкой осуществляется в соответствии с Приложением № 17 Программы;
- 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.»

4. Абзац 3 п.п. 6 раздела II Программы изложить в следующей редакции:
 «Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, указанного в Таблице № 3.»

Таблица № 3

**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 (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10	3-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	4-6

5. Приложение № 4 Программы изложить в следующей редакции:
 Приложение № 4
 Программы

**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ 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.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	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	-	-		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,2
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

6. Приложение № 5 Программы изложить в следующей редакции:
 Приложение № 5
 Программы

**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 ГОДА
 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	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	200 м комплексное плавание	мин, с	Без учета времени	Без учета времени
2.2.	800 м вольный стиль	мин, с	Без учета времени	Без учета времени
2.3.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
			3	
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд" (не старше 9 лет), "второй юношеский спортивный разряд" (не старше 10 лет), "первый юношеский спортивный разряд" (не старше 11 лет). Положительная динамика роста спортивных результатов		

7. Приложение № 6 Программы изложить в следующей редакции:

Приложение № 6
Программы

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 ГОДА
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	
			5.30	6.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			15	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,3	8,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	200 м комплексное плавание	мин, с	Без учета времени	Без учета времени
2.2.	800 м вольный стиль	мин, с	Без учета времени	Без учета времени
2.3.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "второй юношеский спортивный разряд" (не старше 10 лет), "первый юношеский спортивный разряд" (не старше 11 лет). Положительная динамика роста спортивных результатов
------	---	--

8. Приложение № 7 Программы изложить в следующей редакции:

Приложение № 7
Программы

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 ГОДА
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	
			5.10	5.90
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,3	8,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
3. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	200 м комплексное плавание	мин, с	2.47,00	3.06,00
2.2.	800 м вольный стиль	мин, с	12.47,00	13.50,00
2.3.	Исходное положение - стоя, держа	м	не менее	

	мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед		4,0	3,5
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд" (не старше 11 лет), "третий спортивный разряд" (не старше 12 лет), "второй спортивный разряд" (возраст обучающегося не должен превышать 14 лет у девочек и 15 лет у мальчиков). Положительная динамика роста спортивных результатов		

9. Приложение № 8 Программы изложить в следующей редакции:

Приложение № 8
Программы

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 ГОДА
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	
			5.00	5.80
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+11
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			8,00	8,10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	200 м комплексное плавание	мин, с	2.30,00	2.47,00
2.2.	800 м вольный стиль	мин, с	11.00,00	12.08,00
2.3.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,5	4,0
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			8,0	9,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды "третий спортивный разряд" (не старше 12 лет), "второй спортивный разряд" (возраст обучающегося не должен превышать 14 лет у девочек и 15 лет у мальчиков), "первый спортивный разряд" (не старше 16 лет). Положительная динамика роста спортивных результатов		

10. Приложение № 9 Программы изложить в следующей редакции:

Приложение № 9
Программы

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5 ГОДА
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	

			4.90	5.70
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			19	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+12
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,90	8,00
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	200 м комплексное плавание	мин, с	2.30,00	2.47,00
2.2.	800 м вольный стиль	мин, с	10.13,00	10.45,00
2.3.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,0	4,5
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			8,0	9,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – "второй спортивный разряд" (возраст обучающегося не должен превышать 14 лет у девочек и 15 лет у мальчиков), "первый спортивный разряд" (не старше 16 лет). Положительная динамика роста спортивных результатов		

11. Приложение № 10 Программы изложить в следующей редакции:

Приложение № 10
Программы

**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 "ПЛАВАНИЕ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+14	+18
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	7,90
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	с	не более	
			11,0	11,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

12. Приложение № 11 Программы изложить в следующей редакции:

Приложение № 11
Программы

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+16	+20
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

13. Приложение № 14 Программы изложить в следующей редакции:

Приложение № 14
Программы

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Беговая дорожка	штук	2

2.	Весы медицинские	штук	5
3.	Весы электронные	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
6.	Гантели переменной массы (от 1 до 50 кг)	штук	63
7.	Гребной тренажер	штук	10
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками	компл.	1
9.	Доска для плавания	штук	230
10.	Доска информационная	штук	4
11.	Колокольчик судейский	штук	16
12.	Контактная финишная панель	штук	8
13.	Ласты тренировочные для плавания	пар	230
14.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	200
15.	Мат гимнастический	штук	35
16.	Мультимедийное информационное табло	штук	1
17.	Мяч ватерпольный	штук	5
18.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 8 кг	комплект	5
19.	Набор олимпийских обрешиненных дисков	компл.	2
20.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	200
21.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	100
22.	Пояс с эластичным тросом	штук	100
23.	Пояс для плавания поддерживающий	штук	15
24.	Приспособление для старта со спины (стартовый тренажер для заплыва на спине - 1 на плавательную дорожку)	штук	8
25.	Противоскользящее покрытие для стартовых тумб	п.м.	30
26.	Разделительные дорожки для бассейна	комплект	1

	(волногасители)		
27.	Свисток	штук	20
28.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	4
29.	Секундомер электронный	штук	25
30.	Скамейка гимнастическая	штук	6
31.	Скамья олимпийская	штук	4
32.	Стартовая тумба	штук	16
33.	Стенка гимнастическая	штук	10
34.	Термометр для воды	штук	2
35.	Тренажер «Баттерфляй»	штук	2
36.	Тренажер «Жим горизонтальный»	штук	2
37.	Тренажер «Сгибание-разгибание ног»	штук	2
38.	Тренажер для брасса	штук	100
39.	Тренажер для пловцов (эргометер)	штук	4
40.	Тренажер дыхательный	штук	150
41.	Тренажер максимальной нагрузки с силовым блоком	штук	1
42.	Тренажер Хюттеля-Мартенса	штук	8
43.	Коврик для фитнеса	штук	200
44.	Эспандер резиновый	штук	20