

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «плавание»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «01» июля 2021 г. № 391

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта «плавание»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив          |         |
|---|---|----------------------|-------------------|---------|
|   |   |                      | мальчики          | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы</b> |   |                      |                   |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                    | не более          |         |
|   |   |                      | 6,9               | 7,1     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу   | количество раз       | не менее          |         |
|   |   |                      | 7                 | 4       |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)   | см                   | не менее          |         |
|   |   |                      | +1                | +3      |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами  | см                   | не менее          |         |
|   |   |                      | 110               | 105     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>                 |   |                      |                   |         |
| 2.1.  | Плавание (вольный стиль) 50 м   | -                    | без учета времени |         |
| 2.2.  | Бег челночный 3x10 м с высокого<br>старта   | с                    | не более          |         |
|   |   |                      | 10,1              | 10,6    |
| 2.3.  | Исходное положение – стоя держа<br>мяч весом 1 кг за головой. Бросок<br>мяча вперед   | м                    | не менее          |         |
|   |   |                      | 3,5               | 3       |
| 2.4.  | Исходное положение – стоя, держа<br>гимнастическую палку, ширина<br>хвата 50 см. Выкручивание прямых<br>рук в плечевых суставах<br>вперед-назад | количество раз       | не менее          |         |
|   |   |                      | 1                 |         |

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «плавание»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «01» июля 2021 г. № 391

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения               | Норматив |         |
|---|--|------------------------------------|----------|---------|
|   |  |                                    | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                                    |          |         |
| 1.1.  | Бег на 1000 м  | мин, с                             | не более |         |
|   |  |                                    | 5,50     | 6,20    |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу  | количество раз                     | не менее |         |
|   |  |                                    | 13       | 7       |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)  | см                                 | не менее |         |
|   |  |                                    | +4       | +5      |
| 1.4.  | Челночный бег 3x10 м   | с                                  | не более |         |
|   |  |                                    | 9,3      | 9,5     |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами   | см                                 | не менее |         |
|   |  |                                    | 140      | 130     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                                    |          |         |
| 2.1.  | Исходное положение – стоя держа<br>мяч весом 1 кг за головой. Бросок<br>мяча вперед  | м                                  | не менее |         |
|   |  |                                    | 4        | 3,5     |
| 2.2.  | Исходное положение – стоя, держа<br>гимнастическую палку, ширина<br>хвата 60 см. Выкручивание прямых<br>рук в плечевых суставах вперед-<br>назад | количество раз                     | не менее |         |
|   |  |                                    | 3        |         |
| 2.3.  | Исходное положение – стоя в воде<br>у борта бассейна. Отталкиванием<br>двух ног скольжение в воде лежа на<br>груди, руки вперед                  | м                                  | не менее |         |
|   |  |                                    | 7        | 8       |
| 2.4.  | Техническое мастерство   | Обязательная техническая программа |          |         |