

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»**

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

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «01» сентября 2021 г. № 397

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) 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 менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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 двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «01» июня 2021 г. № 391

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные		
2.	Доска для плавания	штук	1
3.	Доска информационная	штук	30
4.	Колокольчик судейский	штук	2
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	10
6.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	30
7.	Мат гимнастический	пар	60
8.	Мяч ватерпольный	штук	15
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	5
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	комплект	2
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	штук	30
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	комплект	1
14.	Секундомер электронный	штук	2
15.	Скамейка гимнастическая	штук	8
		штук	6

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «09» сентября 2021 г. № 391

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	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.	Гидрокостом стартовый (женский)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	2	1	1	2	1	2	1

6.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	1	3	1