

**Контрольные нормативы
для групп начального обучения (1 год) по виду спорта «Плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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
1.5.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	сек	не более	
			10,1	10,6
1.6.	Плавание на спине, руки в «стрелочке»	сек	учет времени	
1.7.	Плавание на груди с доской (с дыханием)	сек	учет времени	

**Контрольные нормативы
для групп начального обучения (2 год) по виду спорта «Плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не более	
			4	3,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
1.5.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	сек	не более	
			9,8	10,2
1.6.	Плавание в.с. 50 м	сек	учет времени	
1.7.	Плавание н.с. 50 м	сек	учет времени	

**Контрольные нормативы
для групп спортивной специализации (1,2,3,4,5 год)
по виду спорта «Плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.1.	И.п. стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее									
			4,0	4,3	4,6	4,9	5,2	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее									
			13	15	17	18	20	7	9	11	13	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м		не более									
			9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
1.4.	Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+4	+6	+7	+8	+9	+5	+7	+10	+12	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	150	160	170	180	130	140	150	160	170
1.6.	И.п. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее									
			7	8	9	10	11	8	8	9	10	11

**Контрольные нормативы
для групп совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «Плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
1.5.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
1.6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
1.7.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не менее	
			11	

**Контрольные нормативы
для групп высшего спортивного мастерства
по виду спорта «Плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	7
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
1.6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40