

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «28» ноября 2022 года № 1084

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
(дисциплина плавание)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее	
			1	
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	