**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)**

**ПО ВИДУ СПОРТА ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ**

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки

по виду спорта водно-моторный спорт

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количес-тво раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +8 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "мотолодка FF - скоростное маневрирование ("Д", 1 - 5 класс)", "мотолодка FF - слалом ("Д", 1 - 5 класс)", | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 6 | 4 | 10 | 6 |
| 2.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 7,10 | 7,35 | 6.40 | 7.05 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2.6. | Метание теннисного мяча в вертикальную цель, диаметром 1 м, на высоте 1 м. Дистанция - 6 м. Дается 5 попыток | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| 2 | 1 | 3 | 2 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Плавание 25 м | мин, с | без учета времени | | | |

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки

по виду спорта водно-моторный спорт

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8,20 | 8,55 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "мотолодка FF - скоростное маневрирование ("Д", 1 - 5 класс)", "мотолодка FF - слалом ("Д", 1 - 5 класс)" | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,2 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 6,10 | 6,30 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 2.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Плавание 50 м | мин, с | без учета времени | |