**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  |