**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**(спортивно-оздоровительный этап)**

**ПО ВИДУ СПОРТА ПАРУСНЫЙ СПОРТ**

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

по виду спорта парусный 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 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 2 | - | 3 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 27 | 24 | 32 | 27 |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| - | 7 | - | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Приседания за 15 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| 12 | 10 | 15 | 13 |
| 2.2. | Плавание 50 м | мин, с | без учета времени | | без учета времени | |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 5 | | 7 | |

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки

по виду спорта парусный спорт

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 10.20 | 12.10 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 4 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 36 | 30 |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 11 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседания за 15 с | количество раз | не менее | |
| 12 | 10 |
| 2.2. | Плавание 400 м | мин, с | без учета времени | |