**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  |