

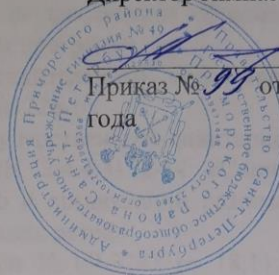
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 49
Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии №49
Протокол № 4
от «26» августа 2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор гимназии №49



Сёмочкина Ф.Ф./
Приказ № 99 от «26» августа 2021
года

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель отделения
дополнительного образования
Гетьман А.Л./
«26» августа 2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

Гребля

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель: Барчукова Ольга Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Гребля разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – Федеральный закон № 273);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- Уставом ГБОУ гимназия № 49 Приморского района Санкт-Петербурга.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предусматривает **базовый** уровень освоения, физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Актуальность программы:

Гребля-индор, или «сухая гребля», или гребля на эргометрах – официальная дисциплина гребного спорта, утвержденная Министерством спорта РФ в 2015 году. Соревнования проводятся на специальных гребных тренажерах «Concept 2», имитирующих греблю в академических лодках на воде. Гребные тренажеры являются неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов в подготовке к соревнованиям, особенно в зимний период. В последнее время гребля-индор перестала быть просто частью тренировок профессиональных гребцов, а выросла в отдельную дисциплину со своими соревнованиями. Кроме того, большой популярностью пользуются гребные эргометры у любителей кросс-фита. Многие страны сейчас проводят турниры по гребле-индор.

Отличительные особенности:

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами гребного спорта, как вида спорта, но и осваивают необходимые для этого вида спорта навыки плавания. А также получают оздоровительный эффект за счет использования закаляющих факторов природы – тренировки на свежем воздухе, в бассейне.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники гребли с использованием профессионального гребного тренажера «Concept 2», обучающиеся должны добиваться четкой координации движений. А изучение стилей плавания в бассейне должно способствовать уверенности детей при работе с водной средой, пониманию ее гидродинамических свойств. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Адресат программы:

В объединение принимаются как мальчики, так и девочки 10-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наличие специальной подготовки не требуется.

Объем и срок реализации программы: 72 часа за 1 год

Цель: формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческом развитии, здоровом образе жизни, профессиональном самоопределении;

развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам гребного спорта.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники гребли академической;
- обучить основам техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс;
- сформировать знания о правилах соревнований в гребном спорте, классификации спортивных гребных судов, правилах техники безопасности на воде;
- сформировать понятие об основных принципах построения тренировочного и соревновательного процесса в гребном спорте.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности,
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- формировать и укреплять интерес к занятиям водными видами спорта;
- прививать здоровый образ жизни,
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- развивать волевые качества и целеустремленность;
- воспитывать культуру взаимоотношений и умение работать в команде;
- способствовать выработке навыка взаимопомощи.

Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – не менее 15 чел.

2-й год обучения – не менее 12 чел.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- учебные занятия;
- соревнования;
- открытое занятие

Формы контроля уровня освоения программы:

- педагогическое наблюдение,
- контрольные занятия в конце каждого месяца;
- анализ выполнения творческих работ;
- открытые занятия (промежуточные, итоговые);
- концерты

Формы подведения итогов:

оперативный, текущий, этапный и итоговый контроль.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные:

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные:

По итогам обучения учащиеся будут:

знать	уметь
Основную терминологию гребного спорта, спортивного плавания и терминологию, используемую на водных спортивных объектах	Пользоваться специальной терминологией в процессе занятий, идентифицировать названия специализированных средств (тренажеров, упражнений и т.п.), выполнять спортивные команды
Основные правила техники безопасности при посещении водных спортивных объектов	Владеть 1 способом прикладного плавания на уровне «держусь на воде»; регулировать психоэмоциональное состояние при работе с водной средой
Нормативные требования к уровню общей физической подготовленности для гребцов для начального этапа подготовки	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением 6
Основу техники гребных видов спорта и плавания – продвижение за счет опоры в воде	Выполнять нормативы СФП в соответствии с приложением 6 аттестационной программы
Классификацию стилей плавания и назначение прикладного плавания	Владеть основой техники стилей плавания кроль на груди, кроль на спине и брасс
Отличительные особенности плавания и гребли, как способов передвижения по воде и как спортивных дисциплин	Применять греблю и плавание в рекреационных, прикладных значениях и со спортивными целями
Названия специальных имитационных и подводящих упражнений, используемых в гребном спорте	Владеть техникой выполнения специализированных упражнений на суше
Классификацию спортивных гребных судов и их особенности, соревновательные дистанции в гребном спорте	Применять полученные навыки на практике в ходе контрольных соревнований по «гребле-индор»

Материально-техническое обеспечение программы:

- Уличный школьный стадион, оснащенный нанесенной дорожкой для бега, полем для спортивных игр;

- Гимнастические скамейки – 2 шт., гимнастические лестницы с перекладинами для подтягивания – 5 шт., установленные на уличном стадионе (или в спортивном зале);

- Помещение спортивного зала (или любое другое помещение, в котором возможна установка гребных тренажеров) с раздевалками для мальчиков и девочек;
- Скакалки – 15 шт.;
- Мяч футбольный – 1 шт.;
- Мяч баскетбольный – 1 шт.;
- Гимнастические коврики – 15 шт.;
- Гребной эргометр «Concept 2» - 3 шт.;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	всего (час)	теория (час)	практика (час)	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль: сдача нормативов
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Тест: терминология гребного спорта, плавания и водных спортивных объектов
3.	Общая физическая подготовка	40	4	36	Тестирование общей выносливости, силовых способностей, гибкости, координации
4.	Специальная физическая подготовка	14	3	11	Тестирование специальной выносливости и скоростно-силовых способностей
5.	Базовая техническая подготовка на суше	10	2	8	Зачет: демонстрация основы техники гребли в полной координации
6.	Соревнования	2	1	1	Соревнования «гребля-индор» на уровне школы, района
7.	Контрольное и итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль. Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой.
	Итого:	72	13	59	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема №1. Вводное занятие.

Теория: доведение целей и задач начального обучения, доведение расписания занятий, ознакомление с группой. Индивидуальное обсуждение целеполагания на

предстоящий год и на результат обучения. Правила поведения на занятиях и инструктаж по технике безопасности.

Практика: определение исходного уровня развития физических способностей; умения плавать, степени освоенности стилей плавания.

Тема №2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1 Характеристика гребного спорта и основная терминология

Теория: характеристика гребного спорта, как циклического вида, влияние занятий греблей на организм занимающихся, основные требования к подготовленности гребца. История развития гребного спорта, выдающиеся спортсмены и последние мировые достижения. Виды спортивной гребли – включинная и безвключинная, их особенности. Классификация гребных судов. Основа техники гребного спорта. Спортивные гребные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные гребные тренажеры. Основные спортивные команды в тренировочном процессе гребцов. Спортивный режим, закаливание.

2.2 Терминология плавания и водных спортивных объектов

Теория: классификация стилей плавания. Некоторые свойства водной среды и сопротивление воды продвижению в ней. Понятие плавучести. Оснащение и оборудование водных спортивных объектов. Назначение и названия вспомогательного обучающего инвентаря. Гигиенические основы занятия водными видами спорта. Основные спортивные команды в тренировочном процессе пловцов. Самоконтроль в тренировочном процессе.

Тема №3. ОФП (общая физическая подготовка)

3.1 Развитие общей выносливости

Теория: анатомо-физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Виды физических (двигательных) способностей спортсмена. Ведущие физические качества гребца. Задачи и средства общей физической подготовки.

Практика: упражнения на развитие общей выносливости – бег, кросс, лыжи, плавание свободным стилем, прыжки на скакалке; гребля на гребном эргометре; спортивные игры.

3.2 Дыхание при выполнении физических упражнений

Теория: физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях. Обоснование выдоха в воду при плавании. Контроль над дыханием.

Практика: подготовительные упражнения для освоения с водой; упражнения на выдох в воду (подуть в кольцо, сделать на выдохе пузыри в воде, выдох вводу с частичным и полным погружением головы и пр.); упражнения с задержкой дыхания («поплавок», «звездочка» и пр.); упражнения в воде у бортика с контролем дыхания.

3.3 Развитие гибкости и координационных способностей

Практика: упражнения в шаге (выпады, наклоны и пр.); упражнения в парах; комплексы упражнений на гимнастическом коврике (стретчинг), у гимнастической лестницы; прыжковые и беговые упражнения спиной вперед и с вращением; упражнения в различных позах тела в пространстве (ласточка, стойка на лопатках и пр.); комплекс упражнений на растягивание в воде (у бортика в бассейне); вращательные и кувырковые упражнения в воде; спортивные и подвижные игры.

3.4 Развитие общей выносливости свободным стилем

Теория: понятие о свободном стиле плавания. Представление об общей выносливости, как о фундаменте физической работоспособности. Самоконтроль, пульсометрия.

Практика: длительное плавание без учета времени.

3.5 Развитие силовых способностей

Практика: комплекс упражнений на осанку. Комплекс упражнений для развития силы мышц ног: приседания, приседания в парах, нашагивания, «гусиный шаг», прыжковые упражнения - выпрыгивания из приседа, прыжки на одной ноге, на двух ногах в приседе, с подбором ног, напрыгивания, подскоки; плавание с доской при движении одними ногами. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибания-разгибания рук в упоре лежа, «обратные» отжимания от гимнастической скамейки, подтягивания на перекладине; плавание одними руками (доска зажимается между коленями). Упражнения для развития

силы мышц брюшного пресса: подъем туловища из положения лежа руки за головой; подъем ног из положения вис на гимнастической лестнице; подъем ног из положения лежа на спине; плавание на спине. Упражнения для развития силы мышц спины: подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой; подъем туловища из положения лежа на гимнастической скамейке на бедрах лицом вниз с фиксацией ног; отведение ног назад из положения вис на гимнастической лестнице лицом к лестнице; плавание свободным стилем.

3.6 Интегральная тренировка

Практика: комплексы упражнений, включающие совместное развитие разных физических способностей, повышающие работоспособность в целом. Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты. Подвижные игры в воде.

3.7 Развитие скоростных способностей

Практика: бег, челночный бег; гребной эргометр; эстафеты; спортивные игры; плавание со старта.

Тема №4. СФП (специальная физическая подготовка)

4.1 Развитие скоростной выносливости

Теория: задачи и средства специальной физической подготовки гребца. Объем и интенсивность физических нагрузок.

Практика: бег, плавание, гребля на гребном эргометре переменным и повторным методом с достижением индивидуальных параметров, близких к соревновательным (по объему и интенсивности).

4.2 Развитие скоростно-силовых способностей

Теория: методы развития специальных физических способностей.

Практика: бег, плавание, гребля на гребном эргометре с дополнительным отягощением; силовые упражнения интервальным методом; поточные прыжки с двух ног на время.

4.3 Развитие специальной выносливости

Теория: основные требования к специальной работоспособности гребца.

Практика: гребля на гребном эргометре и плавание дистанционных отрезков.

Тема №5. БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА на суше

5.1 Основа техники гребли, общая схема движений гребца

Теория: посадка в лодку и выход из нее; основное положение; продвижение за счет опоры в воде; цикл гребка; отличие гребли в лодке и в неподвижном гребном аппарате (на гребном эргометре).

Практика: подводные и имитационные упражнения; гребля на гребном эргометре одними руками, руками и туловищем; игра на гребном эргометре («рыбки», «дартс» и др.).

5.2 Последовательность включения в работу ног, туловища и рук в цикле гребка

Теория: траектории движений.

Практика: подводные и имитационные упражнения; целостное выполнение гребка на гребном эргометре с паузой, без паузы, с контролем в зеркале и с закрытыми глазами; гребля на гребном эргометре на различной длине подъезда.

5.3 Фазовый состав цикла гребка

Теория: характеристика опорного и безопорного периодов; техника выполнения начала гребка (захвата) и конца гребка (извлечение лопасти из воды); особенности выполнения подъезда.

Практика: подводные и имитационные упражнения; гребля на гребном эргометре с акцентом на проводке.

5.4 Прыжковая работа ног от подножки

Теория: передача усилия ног на лопасть весла; характер динамической работы ног (жимовая-прыжковая, равномерная-ускоренная).

Практика: подводные и имитационные упражнения; гребля на гребном эргометре с заниженной створкой сопротивления; гребля с акцентом на отталкивании от подножки; гребля одними ногами.

5.5 Понятие о ритме и темпе гребли

Практика: подводящие и имитационные упражнения; гребля на гребном эргометре с паузой и без паузы; с заданным ритмом (по свистку, по хлопку, по подсчету); с искусственно заниженным темпом; с заданным темпом; с переменной ритма и темпа.

5.6 Техника выполнения конца гребка

Практика: подводящие и имитационные упражнения; отработка траектории движения локтевых суставов в конце гребка на гребном эргометре; работа над амплитудой движения туловища; упражнение с торможением тела в конце гребка опорой о рукоятку; гребля на гребном эргометре без подтягивания за ножные упоры (ноги не зафиксированы подножкой).

5.7 Снятие веса с банки, выполнение гребка массой разогнанного тела

Практика: подводящие и имитационные упражнения; гребля на гребном эргометре с завышенной створкой сопротивления; гребля с заданными индивидуальными параметрами мощности.

5.8 Выполнение цикла гребка в полной межмышечной координации

Практика: подводящие и имитационные упражнения; упражнения на смену расслабления и концентрации в цикле гребка; целостное выполнение цикла гребка на гребном эргометре с индивидуально заданными параметрами (амплитуда, ритм, темп, мощность, время и пр.).

Тема №6. СОРЕВНОВАНИЯ

6.1 Первенство школы (района) по «гребле-индор»

Теория: правила соревнований

Практика: соревнования по дисциплине «гребля-индор» на уровне школы, района.

6.2 «Веселые старты»

Теория: правила соревнований

Практика: эстафета по плаванию свободным стилем на уровне школы.

Тема №7. КОНТРОЛЬНОЕ И ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

7.1 Контрольные и переводные нормативы по ОФП и СФП

Практика: сдача нормативов согласно приложению 6 аттестационной программы

7.2. Контрольные и переводные нормативы по плаванию

Практика: сдача нормативов согласно приложению 6 аттестационной программы

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09	25.05	36	72	В неделю 2 занятия по 1 часу

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Входная диагностика.

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств .

Формы:

Педагогическое наблюдение

Выполнение практических заданий

Диагностика физических качеств учащихся производится с каждым ребёнком индивидуально. Педагог диагностирует параметры по уровням

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

Педагогическое наблюдение

Беседа, опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы по программе обучения

Выполнение тестовых заданий на знание терминологии или истории

Анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения упражнений

Промежуточный контроль предусмотрен по окончании каждого года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Является переводным на следующий год обучения.

Формы:

Технический зачёт, который содержит в себе проверку знаний техники выполнения упражнения по программе обучения

Анализ участия группы и каждого учащегося в соревнованиях.

Итоговый контроль.

Проводится в конце обучения по программе:

Формы:

Открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом.

Анализ участия группы и каждого учащегося в соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учащихся:

1. Редгрейв, С Энциклопедия гребли / Стив Редгрейв. – М.: Достоинство, 2014
2. Баранова, М.В. Ведение дневника тренировок и учет тренировочных нагрузок в гребном спорте. Учебное пособие / М.В. Баранова; - СПб НГУ им. П.Ф. Лесгафта. –СПб, 2010

Литература для педагога:

1. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров, Е. В. Долгова, И. С. Епищев ; под ред. Т. В. Михайловой. – М. : «Академия», 2006
2. Основная Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Гребной спорт, академическая гребля. – М.: Советский спорт, 2004 – 192с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.: Советский спорт, 2010

4. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987
5. <http://rowingrussia.ru>
6. <https://www.minsport.gov.ru>

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52	52-57
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 800 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Аттестационная программа 1 года обучения

	Контрольные упражнения юноши	Контрольные упражнения девушки
Итоговая аттестация общей физической подготовленности		
Выносливость	Бег 800м (не более 4:15)	Бег 800м (не более 4:45)

	Плавание 100м (без учета времени)	Плавание 100м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
Скоростные качества	Бег 30м (не более 5,2 с)	Бег 30м (не более 5,7 с)
Координация	Челночный бег 3X10м (не более 9 с)	Челночный бег 3X10м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не более 150 см)
	Приседания за 15 с (не менее 14 раз)	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (коснуться пола руками, сжатыми в кулак)	
Итоговая аттестация специальной физической подготовленности		
Гребной эргометр	500м (не более 2:15)	500м (не более 2:25)
Плавание	Вольный стиль 50м (не более 1 мин)	Вольный стиль 50м (не более 1:04)