**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**(спортивно-оздоровительный этап)**

**ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

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

по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | - | - |
| 1.3. | Бег на 1500 м |  | не более | | не более | |
| - | - | 8.20 | 8.55 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количес-тво раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| + 2 | + 3 | + 3 | + 4 |
| 1.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание 25 м | мин, с | без учета времени | | | |
| 2.2. | Приседания (за 15 с) | Количес-тво раз | не менее | | не менее | |
| 12 | 10 | 14 | 12 |
| 2.3. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой.  Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | Количес-тво раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 10 | 12 | 12 |

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки

по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 7.05 | 7.25 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| + 5 | + 6 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание 50 м | мин, с | не более | |
| 3.00 | |
| 2.2. | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин) | количество раз | не менее | |
| 25 | 20 |