**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  |