**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**(спортивно-оздоровительный этап)**

**ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ**

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

по виду спорта «гребной слалом»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 6 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Бег на лыжах на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 10.15 | 9.00 | 11.00 | 9.30 |
| или смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 7.10 | 7.35 | - | - |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| - | - | 6.10 | 6.30 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на  спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 21 | 18 | 24 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание на 50 м | мин, с | без учета времени | | без учета времени | |
| 2.2. | Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| 12 | 10 | 14 | 12 |

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки

по виду спорта «гребной слалом»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 1000 м | мин, с | не более | |
| 6.10 | 6.30 |
| 1.3. | Бег на лыжах на 1000 м | мин, с | не более | |
| 8.15 | 10.00 |
| или кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м | мин, с | не более | |
| 18.00 | 19.00 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +3 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 27 | 24 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Плавание на 50 м | мин, с | не более | |
| 3.0 | 3.0 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 2 | - |