**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  | -  |