

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи


_____ **Алла ЛИКОВА**

ПРОГРАМА

вступних випробувань

з ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

на 2024-2025 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 21 червня 2024 року о 12:00 годині;за адресою: Гладкова, 39 (КЗ «ДФКС»ДОР» тренажерна зала).
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні випробування **Джалілов Руслан Мирзойович, Овчаренко Михайло Федорович, Резцова Людмила Іванівна.**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

Примітка: обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	7 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Біг 1500 метрів (хв)	6,00	5,55	5,52	5,50	5,45	5,41	5,35	5,27	5,20	
2.	Підтягування	4	5	6	7	9	10	12	14	17	
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./15 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
5.	Плавання 25 м	без урахування часу									
СФП (на веслувальному тренажері)											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,34	3,32	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22	
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,45	4,42	4,40	4,38	4,37	4,36	4,34	4,32	4,30	
3.	Каное одиночка/500м.	3,05	3,02	3,00	2,48	2,47	2,46	2,44	2,42	2,40	
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,49	4,47	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Біг 1500 метрів (хв)	5,45	5,39	5,30	5,22	5,15	5,10	5,05	5,03	5,00	
2.	Підтягування	5	6	7	8	10	12	15	18	20	
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./20 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
5.	Плавання 50 м	без урахування часу									
СФП (на веслувальному тренажері)											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25	2,24	2,22	2,15	
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,36	4,35	4,34	4,33	4,32	4,31	4,30	4,28	4,26	
3.	Каное одиночка/500м.	2,53	2,52	2,51	2,50	2,48	2,46	2,44	2,42	2,35	
4.	Каное одиночка/1000м.	5,06	5,04	5,02	5,00	4,58	4,56	4,54	4,52	4,50	

№ з/п	Вправи	9 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП												
1.	Біг 1500 метрів (хв)	5,20	5,16	5,12	5,10	5,08	5,05	5,03	5,00	4,59		
2.	Підтягування	6	8	10	12	14	16	19	21	25		
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./25 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65		
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./25 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65		
5.	Плавання 50 м	без урахування часу										
СФП (на веслувальному тренажері)												
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10	2,05		
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,24	4,23	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,16	4,14		
3.	Каное одиночка/500м.	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22		
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,48	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,35		

№ з/п	Вправи	10 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП												
1.	Біг 1500 метрів (хв)	5,10	5,08	5,05	5,03	5,01	5,00	4,59	4,57	4,55		
2.	Підтягування	6	8	10	12	14	16	19	21	25		
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./30 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65		
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./30 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65		
5.	Плавання 100 м	без урахування часу										
СФП (на веслувальному тренажері)												
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10	2,05		
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,24	4,23	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,16	4,14		
3.	Каное одиночка/500м.	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22		
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,48	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,35		

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Біг 1500 метрів (хв)	5,03	5,01	4,59	4,57	4,55	4,53	4,51	4,49	4,47	
2.	Підтягування	8	10	12	14	16	18	20	22	24	
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./35 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./35 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
5.	Плавання 100 м	без урахування часу									
СФП (на веслувальному тренажері)											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,07	2,06	2,05	2,04	2,03	2,02	2,00	1,59	1,57	
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,10	4,09	4,08	4,07	4,06	4,05	4,04	4,02	4,00	
3.	Каное одиночка/500м.	2,23	2,22	2,21	2,20	2,18	2,16	2,14	2,12	2,10	
4.	Каное одиночка/1000м.	4,32	4,31	4,30	4,29	4,28	4,26	4,24	4,22	4,20	

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	7 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Біг 800 метрів (хв)	4,00	3,55	3,51	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	
2.	Підтягування	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45	
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45	
5.	Плавання 25 м	без урахування часу									
СФП (на веслувальному тренажері)											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,54	2,52	2,50	2,47	2,45	2,42	2,40	2,37	2,35	
2.	Каное одиночка/200 м.	1,13	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Біг 800 метрів (хв)	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,08	3,05	
2.	Підтягування	3	4	5	6	7	8	10	12	14	
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./17 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45	
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./17 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45	
5.	Плавання 25 м	без урахування часу									
СФП (на веслувальному тренажері)											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,39	2,38	2,37	2,36	2,35	2,34	2,33	2,32	2,30	
2.	Каное одиночка/200 м.	1,19	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	

№ з/п	Вправи	9 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП												
1.	Біг 800 метрів (хв)	3,20	3,18	3,15	3,12	3,09	3,06	3,03	3,00	2,58		
2.	Підтягування	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45		
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45		
5.	Плавання 25 м	без урахування часу										
СФП (на веслувальному тренажері)												
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25	2,24	2,23	2,22		
2.	Каное одиночка/200 м.	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55		

№ з/п	Вправи	10 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП												
1.	Біг 800 метрів (хв)	3,12	3,09	3,06	3,03	3,00	2,58	2,56	2,54	2,52		
2.	Підтягування	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./25 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45		
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./25 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45		
5.	Плавання 25 м	без урахування часу										
СФП (на веслувальному тренажері)												
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,18	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10		
2.	Каное одиночка/200 м.	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55	0,53		

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Біг 800 метрів (хв)	3,03	3,01	2,59	2,57	2,55	2,53	2,51	2,49	2,47	
2.	Підтягування	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45	
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45	
5.	Плавання 25 м										
СФП (на веслувальному тренажері)											
без урахування часу											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,11	2,10	2,09	2,08	2,07	2,05	2,04	2,03	2,02	
2.	Каное одиночка/200 м.	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55	0,53	0,51	