



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП
по единоборствам
в соответствии с требованиями федерального
стандарта спортивной подготовки



Министерство по физической культуре и спорту
Республики Саха (Якутия)

Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Республиканский центр подготовки спортивного резерва»

В. И. ЕГОРОВ, А. А. КУПРИЯНОВ,
А. Л. ПОРОТОВА, В. В. ЯКОВЛЕВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП
по единоборствам
в соответствии с требованиями федерального
стандарта спортивной подготовки

Утверждены
Министерством по физической культуре и спорту
Республики Саха (Якутия)
28.04.2018 г. № 133-ОД
Ученым Советом ФГБОУ ВО ЧГИФКИС

Якутск, 2018

Рецензент:

доктор педагогических наук М.Д. Гуляев

Авторы-составители:

Егоров Василий Иванович — заслуженный тренер Российской Федерации.

Куприянов Александр Аммосович — заслуженный тренер ЯАССР, заслуженный работник ФКиС РС(Я), заслуженный тренер России, заслуженный тренер СНГ, заслуженный наставник боевых искусств России, судья международной категории экстра-класса.

Поротова Аграфена Львовна — отличник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия), почетный знак «За вклад в развитие физической культуры и спорта».

Яковлев Владимир Владимирович — начальник отдела методического обеспечения и экспериментальной работы ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва».

Методические рекомендации о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП по единоборствам в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки / Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия). — Якутск : Бичик, 2018. — с.

ISBN 978-5-7696-5673-6.
Агентство СІР НБР Саха

Настоящие Методические рекомендации разработаны по единоборствам, культивируемым в подведомственных спортивных школах Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) (далее — Методические рекомендации).

Методические рекомендации направлены на обеспечение единства основных требований подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия) в целях оказания методической помощи в деятельности государственных (муниципальных) физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта. Методические рекомендации предназначены для использования в своей деятельности государственных (муниципальных) физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

УДК
ББК

ОГЛАВЛЕНИЕ

Приказ Министерства спорта Республики Саха (Якутия) от 28.04.2018 г. № 133-ОД «Об утверждении методических рекомендаций о порядке контроля выполнения общей физической и специальной физической подготовки спортсменов в системе подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия)»	4
1. Система контроля и зачетные требования	5
2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	—
3. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта бокс	—
4. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта дзюдо	10
5. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта кикбоксинг	26
6. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта самбо	33
7. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба, греко-римская борьба)	55
8. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта тхэквондо	63
Рекомендуемые критерии выполнения массовых (спортивных) разрядов и спортивных званий по годам и этапам спортивной подготовки	77



П Р И К А З

«18» *апрель* 2018 г.

№ *133-ОД*

г. Якутск

Об утверждении методических рекомендаций о порядке контроля выполнения общей физической и специальной физической подготовки спортсменов в системе подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия)

В целях обеспечения единства основных требований к организациям спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и обеспечения качества подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемые Методические рекомендации о порядке контроля выполнения общей физической и специальной физической подготовки спортсменов в системе подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия) (далее – Методические рекомендации);

2. ГБУ РС (Я) «Управление детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва» (Егоров В.И.):

2.1. Контролировать ход реализации Методических рекомендаций в подведомственных спортивных школах Министерства спорта Республики Саха (Якутия);

3. Руководителям подведомственных спортивных школ Министерства спорта Республики Саха (Якутия):

3.1. Руководствоваться Методическими рекомендациями для организации подготовки спортивного резерва;

4. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

Г.Р. Балахшин

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля и зачетные требования должны включать:

— конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по выбранному виду спорта;

— требования на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап;

— комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку;

— сроки и методы приема контрольных упражнений.

2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по видам спорта.

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по видам спорта.

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по видам спорта.

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по видам спорта.

3. ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Бег 30 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Бег 100 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Бег 3000 м. Тест проводится с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега — 20 спортсменов.

Подтягивание на перекладине. Тест проводится из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- разновременное сгибание рук.

Подъем ног к перекладине. Тест проводится из исходного положения: хват в вися за высокую перекладину чуть шире ширины плеч. Напрягая мышцы пресса, спортсмену нужно поднять ноги, пока не коснется ими перекладины. Ноги должны быть прямыми. Затем ноги медленно опускаются до исходного положения.

Жим штанги лежа. Спортсмен снимает штангу со стоек и выводит ее до уровня низа груди. Плавно и подконтрольно опускает штангу вниз, сопровождая это движение глубоким вдохом. Не делая резких движений, опускает штангу на низ груди. Далее спортсмен выжимает штангу вверх усилием грудных мышц и трицепсов, сопровождая мощным выдохом. При этом локти не должны менять своей позицией. Как только спортсмен выполнил повторение в полную амплитуду и полностью выпрямил локти, ставит штангу обратно на стойки, немного заведя ее движением плеч в сторону головы.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест проводится из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, спортсмену необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- разновременное разгибание рук.

Прыжок в длину с места. Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тест проводится из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Спортсмену предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Толчок набивного мяча. Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется из неглубокого приседа. Толчок выполняется одной рукой. Толчок измеряется от линии старта до линии приземления мяча.

Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта бокс

№	Развиваемое физическое качество	Виды упражнений	Результаты											
			10 лет			12 лет			15 лет			17 лет		
			НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	СС-1	СС-2	СС-4	ССМ		
1	Быстрога	Бег на 30 метров	не более 5,4 с	не более 5,3 с	не более 5,2 с	не более 5,1 с	не более 5,1 с	не более 5,1 с	не более 5,0 с	не более 4,9 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с		
		Бег на 100 метров	не более 16,0 с	не более 15,9 с	не более 15,9 с	не более 15,8 с	не более 15,8 с	не более 15,8 с	не более 15,4 с	не более 15,3 с	не более 15,2 с	не более 15,0 с		
3	Выносливость	Бег на 3000 метров	не более 15 мин 00 с	не более 14 мин 55 с	не более 14 мин 45 с	не более 14 мин 40 с	не более 14 мин 30 с	не более 13 мин 20 с	не более 13 мин 13 мин	не более 13 мин 20 с	не более 13 мин 13 мин	не более 13 мин 13 мин		
4	Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 7 раз	не менее 8 раз	не менее 8 раз	не менее 8 раз	не менее 9 раз	не менее 10 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз		
		Поднос ног к перекладине	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 7 раз	не менее 8 раз	не менее 8 раз	не менее 8 раз	не менее 9 раз	не менее 10 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз		
6		Жим штанги лежа, кг	весом не менее веса собственного тела											
7	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 35 раз	не менее 37 раз	не менее 39 раз	не менее 40 раз	не менее 41 раза	не менее 42 раз	не менее 43 раз	не менее 44 раз	не менее 46 раз	не менее 48 раз		

8	Прыжок в длину с места	не менее 180 см	не менее 183 см	не менее 186 см	не менее 188 см	не менее 189 см	не менее 189 см	не менее 190 см	не менее 193 см	не менее 196 см	не менее 200 см
9	Скоростно-силовые качества	Толчок набивного мяча 4 кг	не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м	не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м	не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м	не менее 7 м, слабейшей рукой не менее 5 м	не менее 7,5 м, слабейшей рукой не менее 5,5 м	не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м	не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м	не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м	не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м
		Спортивный разряд, звание	КМС			МС РФ, МСМК					

4. ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. Тест проводится на ровной поверхности. Спортсмен встает на одну ногу, руки расположены на талии. Фиксация положения не менее 8–10 секунд.

Челночный бег 3×10 метров. На расстоянии 10 метров чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние в 10 метров три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги спортсмена должны пересечь линию.

Наклон вперед из положения: стоя с выпрямленными ногами на полу. Тест проводится из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При проведении теста по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне спортсмен максимально наклоняется и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Подтягивание из виса на низкой перекладине. Тест проводится из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, спортсмен выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого спортсмен выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходного положения, продолжает выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест проводится из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище

и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, испытуемому необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное разгибание рук.

Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол». Тест проводится из исходного положения: вис стоя спиной к гимнастической стенке. Спортсмен поднимает ноги в висе под прямым углом и производит удержание ног.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в момент подъема;
- отсутствие фиксации ног.

Прыжок в длину с места. Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тест проводится из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Спортсмену предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта дзюдо

№	Развлекательная физическая качества	Виды упражнений	Весовая категория	Результаты												
				7 лет				11 лет				14 лет	16 лет			
				НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ		
1	Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Мальчики	не менее 10 с	не менее 10 с	не менее 10 с	не менее 10 с									
2				Юноши	не менее 10 с	не более 10 с										
		Челночный бег 3×10 м	26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 кг													
				55, 55+, 60, 66, 73 кг												

				73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг	не более 10,2 с	не более 9,8 с										
				46, 50, 55, 60 кг									не более 10 с			
				66, 73, 81 кг									не более 10,2 с			
				90, 100, 100+ кг									не более 10,2 с			
				50, 55, 60 кг									не более 9,6 с			
				66, 73, 81 кг									не более 9,8 с			
				90, 100, 100+ кг									не более 10,2 с			
					не менее 8 с	не менее 10 с	не менее 10 с	не менее 10 с								
3		Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Мужчины													
		Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Девочки		не менее 8 с	не менее 10 с	не менее 10 с	не менее 10 с								

5. ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КИКБОКСИНГ

Бег 30 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Бег 100 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Челночный бег 3×10 метров. На расстоянии 10 метров чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние в 10 метров три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги спортсмена должны пересечь линию.

Непрерывный бег в свободном темпе. — Тест проводится с высокого старта. Непрерывный бег на время, установленное нормативами общей физической подготовки и специальной физической подготовки

Бег 800 м. Тест проводится с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега — 20 спортсменов.

Бег 1000 м. Тест проводится с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега — 20 спортсменов.

Подтягивание на перекладине. Тест проводится из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест проводится из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти

вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, спортсмену необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- разновременное разгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. Тест проводится из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, спортсмену необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук за 30 секунд.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- разновременное разгибание рук.

Подъем туловища в положении лежа. Тест проводится из исходного положения: лежа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сидя. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. В зачет идет количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Прыжок в длину с места. Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тест проводится из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измере-

ния. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Спортсмену предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Таблица 3
Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта кикбоксинг

№	Развиваемые физические качества	Виды упражнений	Контрольные упражнения (тесты)													
			7 лет					11 лет					15 лет	16 лет		
			НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ				
1	Быстрота	Бег 30 м	Юноши	не более 5,6 с	не более 5,4 с	не более 5,2 с	не более 5 с	не более 5 с	не более 5 с	не более 5 с	не более 5 с	не более 5,6 с	не более 5,6 с	не более 5,6 с	не более 4,8 с	
			Девушки	не более 6,2 с	не более 6,0 с	не более 5,8 с	не более 5,6 с									
		Мужчины														
		Женщины														
		Бег 100 м	Юноши											не более 14 с		
	Девушки													не более 15 с		

2	Координация	Челночный бег 3×10 м	Мужчины	не более 16 с	не более 15 с	не более 14 с	не более 13 с	не более 12 мин	не более 10 мин	не более 10 мин	не более 13 с	не более 13,5 с						не более 12,5 с	
			Женщины																не более 14 с
3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	Юноши	не более 10 мин	не более 10,5 мин	не более 11 мин	не более 12 мин												
			Девушки	не более 16 с	не более 15 с	не более 14 с	не более 13,5 с												
		Девушки	8 мин	8,5 мин	9,5 мин	10 мин													
		Девушки																	
		Девушки																	не более 3 мин
3	Выносливость	Бег 1000 м	Юноши				не более 3 мин	не более 3 мин	не более 3 мин	не более 3 мин	не более 3 мин	не более 3 мин	не более 3 мин	не более 3 мин	не более 3 мин	не более 3 мин	не более 3 мин	не более 3 мин	
			Мужчины																не более 2,8 мин
			Женщины																

4	Сила	Подтягивание на перекладине	Юноши	не менее 5 раз	не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз	не менее 14 раз	не менее 15 раз							не менее 20 раз	
			Девушки	не менее 2 раз	не менее 4 раз	не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз	не менее 14 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз					
5	Силовая выносливость	Стибание разгибание рук в упоре лежа	Юноши	не менее 15 раз																
			Девушки	не менее 13 раз																
		Юноши																		
		Девушки																		
		Юноши	не менее 15 раз																	
Девушки	не менее 13 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз								

Подтягивание из виса на низкой перекладине. Тест проводится из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, спортсмен выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого спортсмен выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходного положения, продолжает выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест проводится из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Спортсмен, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжает выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с.;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Тест проводится из исходного положения: вис на гимнастической стенке. Спортсмен поднимает прямые ноги вверх до касания с руками. Затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество совершенных подниманий.

Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса. Тест проводится из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни

параллельны, штанга на плечах хватом руками за диски. Приседание выполняется сериями с быстрым выпрямлением без подскока.

Подъем туловища лежа на спине 11 с. Тест проводится из исходного положения: лежа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сидя. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 11 секунд. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Подъем туловища лежа на спине 12 с. Тест проводится из исходного положения: лежа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сидя. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. В зачет идет количество правильно выполненных подниманий туловища за 12 секунд. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Подъем туловища лежа на спине 13 с. Тест проводится из исходного положения: лежа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сидя. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. В зачет идет количество правильно выполненных подниманий туловища за 13 секунд. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Прыжок в длину с места. Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тест проводится из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Спортсмену предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Таблица 4

Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапам подготовки по виду спорта самбо

№	Развиваемое физическое качество	Виды упражнений	Контрольные упражнения (тесты)												
			Весовая категория	10 лет		12 лет				14 лет		16 лет			
				НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	СС	ВСМ				
1	Скоростные качества	Бег 60 м	26, 29, 31, 34, 37	не более 11,8 с	не более 10,9										
				не более 11,6 с	не более 10,6 с										
1	Скоростные качества	Бег 60 м	34, 35, 37, 38, 40, 42	не более 12 с	не более 11 с										
				не более 10,1 с	не более 9,8 с	не более 9,4 с	не более 9,0 с								
1	Скоростные качества	Бег 60 м	43, 46, 47, 50, 51, 54			не более 9,9 с	не более 9,6 с	не более 9,3 с	не более 9,0 с						
				не более 10,3 с	не более 9,9 с	не более 9,5 с	не более 9,0 с								
1	Скоростные качества	Бег 60 м	55, 59, 65, 65+, 71, 71+												
				не более 10,3 с	не более 9,9 с	не более 9,5 с	не более 9,0 с								

21	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине 11 с	Юноши										
			26, 29, 31, 34, 37	не менее 10 раз	не менее 145 см	не менее 160 см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 190 см	не менее 200 см			
			38, 40, 42, 43, 46, 47, 50										
22		Подъем туловища лежа на спине 12 с	47, 51, 55, 55+, 60, 65, 65+										
23		Подъем туловища лежа на спине 13 с	26, 29, 31, 34, 37	не менее 130 см	не менее 145 см	не менее 160 см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 190 см	не менее 200 см			
			38, 40, 42, 43, 46, 47, 50										
24		Прыжок в длину с места	51, 55, 55+, 60, 65, 65+										
			34, 35, 37, 38, 40, 42										
			43, 46, 47, 50, 51, 54										
			55, 59, 65, 65+, 71, 71+										
			38, 41, 42, 44, 46, 48										
			50, 52, 55, 56, 60, 65										
			66, 70, 70+, 72, 78, 84, 84+										

25		Подъем туловища лежа на спине 11 с	Мужчины										
			40, 44, 48, 52, 56, 57, 60, 62	не менее 8 раз	не менее 135 см	не менее 145 см	не менее 155 см	не менее 165 см	не менее 170 см	не менее 230 см			
			64, 65, 68, 70, 72, 74, 75, 75+										
26		Подъем туловища лежа на спине 12 с	80, 80+, 81, 82, 87, 87+, 90, 100, 100+										
27		Подъем туловища лежа на спине 13 с	26, 29, 31, 34, 37	не менее 8 раз	не менее 125 см	не менее 135 см	не менее 145 см	не менее 155 см	не менее 165 см	не менее 170 см			
			38, 40, 42, 43, 46, 47, 50										
28		Прыжок в длину с места	51, 55, 55+, 60, 65, 65+										
			26, 29, 31, 34, 37, 38, 40, 42										
			43, 46, 47, 50, 51, 54										
			55, 55+, 60, 65, 65+, 71, 71+										

с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега — 20 спортсменов.

Бег 2×800 м, 1 мин. отдыха. Тест проводится с высокого на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине. Тест проводится из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное сгибание рук.

Сгибание рук в упоре на брусьях. Тест проводится из исходного положения: упор на брусьях, руки выпрямлены. Спортсмен, сгибая руки, опускается в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выходит в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.

Вис на согнутых (угол 90°) руках. Тест проводится из исходного положения: вис на перекладине. Руки в локтях под углом 90 градусов. В зачет идет время вися на согнутых руках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест проводится из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, спортсмену необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное разгибание рук.

Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед. Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч на руках. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча.

Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы. Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч на руках. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча.

Подъем туловища лежа на спине. Тест проводится из исходного по-

ложения: лежа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сидя. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. В зачет идет количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Тест проводится из исходного положения: вис на гимнастической стенке. Спортсмен поднимает прямые ноги вверх до касания с руками. Затем возвращается в исходное положение. В счет идет количество совершенных подниманий.

Прыжок в длину с места. Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тест проводится из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Спортсмену предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

Прыжок в высоту с места. Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги врозь, руки свободно. Спортсмен выполняет три пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола, затем — прыжок со взмахом рук и приземление в упор присев.

Тройной прыжок с места. Тест проводится из исходного положения: стоя. Спортсмен становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько возможно, приземляется на обе ноги. Тест выполняется на ровной площадке с любым покрыти-

ем, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см.

Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.

Подтягивание на перекладине за 20 с. Тест проводится из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных подтягиваний за 20 секунд.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с. Тест проводится из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, спортсмену необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук за 20 секунд.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное разгибание рук.

Подъем туловища лежа на спине за 20 с. Тест проводится из исходного положения: лежа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднятие туловища до положения сидя. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. В зачет идет количество правильно выполненных подниманий туловища за 20 секунд. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Таблица 5

Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки к виду спорта спортивная борьба (вольная борьба, греко-римская борьба)

№	Развешаемое физическое качество	Виды упражнений	Результаты																								
			10 лет			12 лет			15 лет			17 и старше															
1	Высота	Бег на 30 метров	НП-1	не более 5,8 сек	не более 5,6 сек	не более 5,4 сек	не более 5,5 сек	не более 5,6 сек	не более 5,4 сек	не более 5,3 сек	не более 5,4 сек	не более 5,3 сек	не более 5,2 сек	СС-3	СС-2	СС-1	ТЭ-4	ТЭ-3	ТЭ-2	ТЭ-1	НП-3	НП-2	НП-1	ВСМ			
			Бег на 60 метров	не более 9,8 сек	не более 9,6 сек	не более 9,4 сек	не более 9,5 сек	не более 9,6 сек	не более 9,4 сек	не более 9,2 сек	не более 9,4 сек	не более 9,2 сек	не более 9,1 сек	не более 9,0 сек	не более 8,8 сек	не более 14,4 сек	не более 14,2 сек	не более 14 сек	не более 14,4 сек	не более 14,2 сек	не более 14 сек	не более 14,4 сек	не более 14,2 сек	не более 14 сек	не более 13,8 сек		
			Бег на 100 метров	не более 14,4 сек	не более 14,2 сек	не более 14 сек	не более 14,4 сек	не более 14,2 сек	не более 14 сек	не более 14,4 сек	не более 14,2 сек	не более 14 сек	не более 13,8 сек	не более 13,6 сек	не более 13,4 сек	не более 13,2 сек	не более 13,0 сек	не более 12,8 сек	не более 12,6 сек	не более 12,4 сек	не более 12,2 сек	не более 12,0 сек	не более 11,8 сек	не более 11,6 сек	не более 11,4 сек	не более 11,2 сек	не более 11,0 сек
2	Координация	Челночный бег 3×10 см	не более 7,8 сек	не более 7,6 сек	не более 7,4 сек	не более 7,5 сек	не более 7,6 сек	не более 7,4 сек	не более 7,3 сек	не более 7,2 сек	не более 7,1 сек	не более 7,0 сек	не более 6,9 сек	не более 6,8 сек	не более 6,7 сек	не более 6,6 сек	не более 6,5 сек	не более 6,4 сек	не более 6,3 сек	не более 6,2 сек	не более 6,1 сек	не более 6,0 сек	не более 5,9 сек	не более 5,8 сек	не более 5,7 сек	не более 5,6 сек	
			Максимальный поворот в выпрыгивании	не более 4,0 сек	не более 3,8 сек	не более 3,6 сек	не более 3,7 сек	не более 3,8 сек	не более 3,6 сек	не более 3,5 сек	не более 3,4 сек	не более 3,3 сек	не более 3,2 сек	не более 3,1 сек	не более 3,0 сек	не более 2,9 сек	не более 2,8 сек	не более 2,7 сек	не более 2,6 сек	не более 2,5 сек	не более 2,4 сек	не более 2,3 сек	не более 2,2 сек	не более 2,1 сек	не более 2,0 сек	не более 1,9 сек	не более 1,8 сек
			Максимальный поворот в выпрыгивании	не более 3,9 сек	не более 3,7 сек	не более 3,5 сек	не более 3,6 сек	не более 3,7 сек	не более 3,5 сек	не более 3,4 сек	не более 3,3 сек	не более 3,2 сек	не более 3,1 сек	не более 3,0 сек	не более 2,9 сек	не более 2,8 сек	не более 2,7 сек	не более 2,6 сек	не более 2,5 сек	не более 2,4 сек	не более 2,3 сек	не более 2,2 сек	не более 2,1 сек	не более 2,0 сек	не более 1,9 сек	не более 1,8 сек	не более 1,7 сек

ние теста. В зачет идет количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное разгибание рук.

Подъем туловища лежа на спине. Тест проводится из исходного положения: лежа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сидя. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 11 секунд. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Прыжок в длину с места. Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тест проводится из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Спортсмену предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

Наклон вперед из положения: стоя с выпрямленными ногами на полу. Тест проводится из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне максимально наклоняется и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;

— отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Бег 2000 м. Тест проводится с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега — 20 спортсменов.

Бег 1500 м. Тест проводится с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега — 20 спортсменов.

Бег 1000 м. Тест проводится с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега — 20 спортсменов.

Бег 800 м. Тест проводится с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега — 20 спортсменов.

Челночный бег 30×8 метров. На расстоянии 8 метров чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние в 8 метров тридцать раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги спортсмена должны пересечь линию.

Подтягивание из виса на перекладине. Тест проводится из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на низкой перекладине. Тест проводится из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, спортсмен выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого спортсмен выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходного положения, продолжает выпол-

нение теста. В зачет идет количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное сгибание рук.

Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Тест проводится из исходного положения: лежа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сидя. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. В зачет идет количество правильно выполненных подниманий туловища за 30 секунд. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест проводится из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, спортсмену необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное разгибание рук.

Тройной прыжок в длину с места. Тест проводится из исходного положения: стоя. Спортсмен становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько возможно, приземляет-

ся на обе ноги. Тест выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.

Наклон вперед стоя на возвышении в 25–35 см с выпрямленными ногами. Тест проводится из исходного положения: стоя на гимнастической скамье высотой 25–35 см, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Спортсмен выполняет тест в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении теста по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Продольный шпагат. Тест проводится из исходного положения: стоя. Спортсмен под тяжестью собственного веса, медленно раздвигая ноги вперед и назад, опускается на пол. Ноги в коленных суставах выпрямлены и должны составлять между собой 180 градусов.

Поперечный шпагат на полу от пола до бедер. Тест проводится из исходного положения: стоя. Спортсмен под тяжестью собственного веса, медленно раздвигая ноги в разные стороны, опускается на пол. Ноги в коленных суставах выпрямлены и должны составлять между собой 180 градусов.

Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта тхэквондо

№	Развиваемые физические качества	Виды упражнений	Результаты									
			7 лет		11 лет				14 лет		16 лет	
			НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	СС	ВСМ	
<p>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</p> <p>Для спортивных дисциплин: ВТФ- пхумсэ, ГТФ-хьенг, МФТ-туль</p>												
1	Скорость	Бег 30 м	Юноши	не более 6,2 сек	не более 5,8 с	не более 5,4 с	не более 5,2 с					
			Девушки	не более 6,4 сек	не более 6,0 с	не более 5,6 с	не более 5,4 с					
2	Координация	Челночный бег 3х8 м	Юноши	не более 7,4 с	не более 7,0 с	не более 6,9 с	не более 6,5 с					
			Девушки	не более 7,6	не более 7,3 с	не более 7,0 с	не более 6,7 с					

3	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия	Юноши	не менее 15 с	не менее 16 с	не менее 18 с	не менее 20 с						
		Девушки										
4	И. П.- стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу	Юноши	не более 10 с									
		Девушки										
5	Динамическое равновесие. Из И. П.- стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И. П.	Юноши	не более 14 с									
		Девушки										

6	Стакокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройди по коридору в 30 см на расстоянии 10 м	Юноши	Не более 5 заступов	не более 5 заступов						
		Девушки								
7	Бег 6 мин	Юноши	Без учета расстояния							
		Девушки								
8	Сила	Юноши	не менее 15 раз							
		Девушки	не менее 10 раз							
9	Сила	Юноши	не менее 12 раз							
		Девушки	не менее 10 раз							

10	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Юноши	не менее 140 см																
		Девушки	не менее 120 см																	
11	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Юноши	касание пола пальцами рук																
		Девушки																		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки																				
Для спортивных дисциплин: ВТФ-весовая категория, ВТФ-командные соревнования, ГТФ-весовая категория, ГТФ-поединки, ГТФ-стоп-балл, ГТФ-разбивание досок, ГТФ-специальная техника, ИТФ-весовая категория, ИТФ-командные соревнования, ИТФ-разбивание досок, ИТФ-разбивание техника, ИТФ-гуль, МФТ-весовая категория, МФТ-спарринг, МФТ-разбивание досок, МФТ-специальная техника																				
12	Скорость	Бег 30 м	Мальчики	не более 5,2 с	не более 5,1 с	не более 5 с														
			Девочки	не более 5,4 с	не более 5,3 с	не более 5,2 с														
13	Скорость	Бег 100 м	Юноши															не более 13 с	не более 12,8 с	
			Девушки																не более 14,5 с	не более 14,3 с

14	Челночный бег 3x8 м	Мальчики	не более 6,5 с	не более 6,5 с	не более 6,3 с	не более 6,2,	не более 6,1 с	не более 6,0 с	не более 5,9 с	не более 5,8 с
			не более 6,7 с	не более 6,6 с	не более 6,5 с	не более 6,4 с	не более 6,3 с	не более 6,2 с	не более 6,1 с	не более 6 с
15	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая нога, руки поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия	Мальчики	не менее 20 с	не менее 24 с	не менее 27 с	не менее 30 с				
		Девочки								
16	Бег 2000 м	Мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени					
17	Бег 1500 м	Девочки								
18	Бег 1000 м	Юноши							не более 3 мин 30 с	не более 3 мин 20 с
19	Бег 800 м	Девушки							не более 3 мин 10 с	не более 3 мин 20 с
20	Челночный бег 30x8 м	Юноши							не более 1 мин 16 с	

21	Подтягивания из виса на перекладине	Девушки							не более 1 мин 25 с	
		Мальчики		не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз	не менее 12 раз	
22	Подтягивания из виса на низкой перекладине	Девочки		не менее 15 раз	не менее 17 раз	не менее 20 раз	не менее 22 раз	не менее 24 раз	не менее 24 раз	
23	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	Мальчики		не менее 22 раз	не менее 23 раз	не менее 25 раз	не менее 26 раз	не менее 28 раз	не менее 28 раз	
		Девочки		не менее 20 раз	не менее 21 раз	не менее 23 раз	не менее 25 раз	не менее 26 раз	не менее 26 раз	
24	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Мужчины								не менее 26 раз
		Женщины								не менее 18 раз
25	Прыжок в длину с места	Мальчики		не менее 170 см	не менее 185 см	не менее 205 см	не менее 220 см	не менее 220 см	не менее 220 см	
		Девочки		не менее 150 см	не менее 160 см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 180 см		
		Юноши							не менее 230 см	

не более 10 см	не более 5 см	Иные спортивные нормы Обязательная техническая программа
не более 10 см	не более 5 см	
не более 10 см	не более 5 см	
не более 10 см	не более 5 см	
не более 10 см	не более 5 см	
не более 10 см	не более 5 см	
не более 10 см	не более 5 см	
не более 10 см	не более 5 см	
не более 10 см	не более 5 см	
не более 10 см	не более 5 см	

9. КРИТЕРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССОВЫХ (СПОРТИВНЫХ) РАЗЯДОВ И СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Этапы подготовки	Массовый (спортивный разряд и спортивное звание)	
		в начало учебного года	в конец учебного года
1	СОГ	нет требований	
2	ГНП 1-го года обучения	нет требований	не менее 50 % 3 юношеский
3	ГНП свыше года	не менее 50 % 3 юношеский	до 50 % 2 юношеский
4	ТЭ-1	не менее 50 % 2 юношеский	не менее 50 % 1 юношеский
5	ТЭ-2	не менее 50 % 1 юношеский	не менее 50 % 3 спортивный
6	ТЭ-3	не менее 50 % 3 спортивный	не менее 60 % 2 спортивный
7	ТЭ-4	не менее 60 % 2 спортивный	не менее 70 % 1 спортивный
8	ТЭ-5	не менее 70 % 1 спортивный	не менее 70 % КМС
9	СС	Кандидат в мастера спорта РФ	не менее 50 % мастер спорта
10	ВСМ	Мастер спорта и мастер спорта международного класса	

Примечание:

- процентное соотношение требований указаны от общего числа детей в группе по годам (этапам) подготовки;
- процентное соотношение выполнения массовых (спортивных) разрядов и спортивных званий по видам спорта могут быть скорректированы согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
О ПОРЯДКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ОФП И СФП
ПО ЕДИНОБОРСТВАМ
В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Егоров Василий Иванович
Куприянов Александр Аммосович
Порогова Аграфена Львовна
Яковлев Владимир Владимирович

*Методические рекомендации о порядке выполнения нормативов
ОФП и СФП по единоборствам в соответствии с требованиями
федерального стандарта спортивной подготовки*

Редактор *Порогова М. Н.*
Техн. редактор *Колесова А. Л.*
Комп. верстка *Кардашевская М. Н.*

Подписано в печать 2018 г. Формат 60×84 1/16.
Усл.п.л. . Уч.-изд.л. . Тираж 20 экз. Заказ №

АО Национальная издательская компания «Бичик» им. С.А. Новгородова
677000, г. Якутск, ул. Курашова 30/1, т.г.: 8(4112)42-20-26, 8(4112)34-30-98
www.bichik.ru. E-mail: NKI2007@mail.ru

Отпечатано в типографии цифровой печати
НИК «Бичик» им. С.А. Новгородова
г. Якутск, Покровское шоссе, 7 км, д. 6/1