

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Лидер»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО

«ДЮСШ «Лидер»

А.Ю. Мاستин

Приказ № 86-од от 30 августа 2017г.

## ПОРЯДОК

проведения вступительных и контрольно - переводных нормативов для зачисления, проведения индивидуального отбора в МБУ ДО «ДЮСШ «Лидер» на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам

### 1. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок вступительных и контрольно - переводных нормативов для зачисления, проведения индивидуального отбора в МБУ ДО «ДЮСШ «Лидер» (далее – Учреждение) на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам (далее - Порядок) разработан в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ», Законом Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 (далее СанПиН), Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. N 930 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы", Приказом Министерства спорта РФ от 14 февраля 2013 г. N 50 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование", Приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 399 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду

спорта настольный теннис", Приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. N 1365 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки", Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол", Приказом Министерства спорта РФ от 20 марта 2013года № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс», Приказом Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012года №231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо», Приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014года №449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг», Приказом Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 года №62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо», Приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013года № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», с Программой спортивной подготовки по виду спорта «Автомобильный спорт» (отсутствует Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта).

1.2. Настоящий Порядок определяет требования для детей, поступающих в Учреждение; для учащихся Учреждения, в части оценки качества усвоения обучающимися содержания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ по видам спорта: баскетбол, тхэквондо, кикбоксинг, бокс, волейбол, шашки, шахматы, фехтование, настольный теннис, дзюдо, автомобильный спорт для перевода учащихся и зачисления их на соответствующие этапы подготовки.

## **II. Порядок проведения вступительных нормативов для проведения индивидуального отбора**

2.1. Прием вступительных испытаний в Учреждении проводится с 1 сентября по 30 сентября учебного года.

2.2. График проведения вступительных испытаний формируется учебной частью, утверждается Директором, вывешивается на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения за месяц до начала проведения вступительных экзаменов.

2.3. Вступительные испытания проводятся в форме тестирования для

выявления начального уровня основных физических качеств Поступающих.

2.4. На вступительном просмотре обеспечиваются единые условия всем Поступающим для выполнения упражнений и возможности наиболее полно проявить уровень своего умения и способности.

2.5. Вступительное испытание сдается однократно.

2.6. Умения и навыки Поступающих оцениваются согласно требованиям программ в балльной системе от 3 до 5 баллов за отдельные упражнения, по трем уровням: низкий (3 балла), средний (4 балла), высокий (5 баллов). В случае отказа выполнения упражнения выставляется 0 баллов. Общая оценка результатов Поступающего определяется по среднему баллу за все сданные им упражнения.

2.7. При приеме на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предъявляется минимум требований к уровню физической подготовленности Поступающих, изложенный в Приложении № 1 настоящего Порядка.

2.8. Обучающиеся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в конце учебного года могут сдать итоговое тестирование. Если результаты тестирования общефизической и специальной физической подготовки в конце учебного года соответствуют приемно-переводным требованиям других программ спортивной подготовки, то обучающиеся по письменному заявлению могут быть переведены на соответствующий этап спортивной подготовки по соответствующим общеобразовательным предпрофессиональным программам.

2.9. При приеме на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам по соответствующим видам спорта предъявляется минимум требований к уровню физической подготовленности, изложенный в Приложении № 2 настоящего Порядка.

2.10. Претенденты, не прошедшие вступительные испытания по уважительной причине (болезнь, травма, полученная во время прохождения вступительного испытания или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к сдаче комплекса вступительных испытаний в резервный день, назначенный Приемной комиссией Учреждения.

### **III. Порядок проведения контрольно – переводных нормативов обучающихся по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам**

3.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности проводятся по итогам учебного года, для выявления уровня подготовки обучающихся, и перевода их на соответствующий период или этап подготовки, и являются обязательными для всех обучающихся Учреждения.

3.2. Контрольно-переводные нормативы принимаются Приемной комиссией Учреждения в конце учебного года.

3.3. Формы и конкретные сроки проведения контрольно-переводных нормативов определяются тренерами-преподавателями на заседании Тренерского совета, на основании всех тренерских заявок заведующие отделениями составляют график проведения контрольно-переводных нормативов. За месяц до проведения приема контрольно-переводных нормативов заведующие отделениями в письменной форме представляют заместителю директора по УСР общие графики, после чего, заместитель директора по УСР формирует единый график, который утверждается Директором и вывешивается на доске объявлений и на сайте Учреждения.

3.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом или этапом обучения.

3.5. Система оценок устанавливается в соответствии ФССП и с дополнительными образовательными предпрофессиональными программами по видам спорта в виде «баллов» по трем уровням: «низкий» (3 балла), «средний» (4 балла), «высокий» (5 баллов).

3.5.1. Общая оценка результатов обучающегося, определяется по среднему баллу за все сданные им упражнения. Для успешного прохождения необходимо набрать максимальное количество баллов по итогам сдачи контрольных нормативов по соответствующему виду спорта.

3.5.2. Итоговая оценка показателей общей и специальной физической подготовки обучающегося оценивается как «сдано – не сдано».

3.6. Контрольно – переводные нормативы считаются «сданы», если: на этапе начальной подготовки 1-3 года обучения – выполнение нормативов составляет от 50 до 100%;

на учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения – выполнение нормативов составляет от 60 до 100%

на учебно-тренировочном этапе 3-5 года обучения – выполнение нормативов составляет от 70 до 100%

на этапе спортивного совершенствования – выполнение нормативов составляет от 80 до 100%

на этапе высшего спортивного мастерства – выполнение нормативов составляет 100%.

3.7. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

3.8. В случае уважительной причины (отпуск родителей, длительная командировка в другой город и др.) обучающимся по заявлению родителей (законных представителей) предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений.

3.9. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения Педагогического совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы в резервный день.

3.10. Обучающиеся успешно сдавшие контрольно – переводные нормативы, выполнившие требования по присвоению соответствующих спортивных разрядов, переводятся на следующий период или этап обучения.

3.11. Результаты контрольно – переводных нормативов обучающихся заносятся в протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов и утверждаются приказом Директора, которые хранятся в делах Учреждения. Параллельно результаты заносятся в журнал учета работы групповых занятий. Результаты контрольно – переводных нормативов анализируются администрацией Учреждения и доводятся до всех педагогических работников на Педагогическом совете.

#### **IV. Методические указания по организации и проведению контрольных упражнений**

4.1. Для проведения контрольно – переводных нормативов тренер-преподаватель готовит:

- ✓ спортивный инвентарь,
- ✓ место проведения,
- ✓ тесты,

✓ ведомость участия учащихся в контрольно-переводных испытаниях.

4.2. На тестирование Обучающиеся приходят в удобной спортивной одежде и спортивной форме.

4.3. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

4.4. Перед проведением контрольно – переводных нормативов необходимо объяснить обучающимся цель, критерии оценки за отдельные задания, обоснования средней оценки за все нормативы, содержание и методику проведения упражнений, изложенных в Приложении № 3 настоящего Порядка.

**Нормативные требования для поступающих, обучающихся на дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе ОФП**

№ п/п	Упражнения	6-8 лет				9-10 лет				11-12 лет				13-15 лет				16-17 лет			
		юноши		девушки		юноши		девушки		юноши		девушки		юноши		девушки		юноши		девушки	
1	Челночный бег 3x10 м	5	9,2	5	9,7	5	9,1	5	10,2	5	8,7	5	9,2	5	-	5	-	5	-	5	-
		4	10,1	4	10,7	4	10,0	4	11,4	4	9,6	4	10,1	4	-	4	-	4	-	4	-
		3	10,4	3	10,9	3	10,4	3	11,7	3	10,0	3	10,5	3	-	3	-	3	-	3	-
2	Челночный бег 4x9 м	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	9,8	5	10,1	5	9,3	5	9,7
		4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	10,3	4	10,5	4	9,7	4	10,1
		3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	10,8	3	11,3	3	10,2	3	10,8
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	5	13	5	12	5	15	5	14	5	17	5	16	5	20	5	18	5	23	5	21
		4	10	4	9	4	13	4	12	4	15	4	14	4	17	4	15	4	20	4	18
		3	7	3	6	3	10	3	9	3	12	3	11	3	14	3	12	3	17	3	15
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	5	13	5	11	5	-	5	15	5	-	5	17	5	-	5	18	5	-	5	20
		4	6	4	5	4	-	4	9	4	-	4	11	4	-	4	11	4	-	4	13
		3	5	3	4	3	-	3	7	3	-	3	9	3	-	3	9	3	-	3	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	17	5	11	5	16	5	12	5	20	5	14	5	22	5	15	5	25	5	18
		4	9	4	5	4	12	4	7	4	14	4	8	4	16	4	9	4	20	4	13
		3	7	3	4	3	9	3	5	3	12	3	7	3	14	3	7	3	16	3	10
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5	ладо нями	5	Лад нями	5	ладоня ми	5	ладоня ми	5	пальца ми	5	пальца ми	5	паль цами	5	пальца ми	5	13	5	16
		4	паль цами	4	Паль цами	4	пальца ми	4	пальца ми	4	пальца ми	4	пальца ми	4	паль цами	4	пальца ми	4	8	4	9
		3	паль цами	3	Паль цами	3	пальца ми	3	пальца ми	3	пальца ми	3	пальца ми	3	паль цами	3	пальца ми	3	6	3	7
7	Прыжок в длину с места (см)	5	140	5	135	5	160	5	150	5	170	5	160	5	180	5	170	5	190	5	180
		4	120	4	115	4	140	4	130	4	160	4	150	4	170	4	160	4	180	4	170
		3	115	3	110	3	130	3	125	3	150	3	140	3	160	3	150	3	170	3	160
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	5	-	5	-	5	5	5	-	5	7	5	-	5	10	5	-	5	11	5	-
		4	-	4	-	4	3	4	-	4	4	4	-	4	6	4	-	4	8	4	-
		3	-	3	-	3	2	3	-	3	3	3	-	3	4	3	-	3	6	3	-

## КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ

### Настольный теннис

этап НП - 1 года

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 5,5	Не более 5,8
Прыжки на скакалке за 30с	Не менее 20	Не менее 18
Прыжки через веревку	Не менее 14	Не менее 14
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 10	Не менее 8
Прыжок в длину с места	Не менее 95	Не менее 90
Метание теннисного мяча	Не менее 4	Не менее 3

### НП - 2 года

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки					
	юноши			девушки		
	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Бег на 20 м	5,5>	5,4-5,2	5,1<	5,7>	5,6-5,3	5,2<
Прыжки на скакалке за 30с	25<	26-30	31>	23<	24-28	29>
Прыжки через веревку	15<	16-20	21>	15<	16-20	21>
Поднимание туловища за 30с	14<	15-16	17>	12<	13-14	15>
Прыжок в длину с места	111<	112-127	128>	106<	107-122	123>
Метание теннисного мяча	4<	5	6>	3<	4	5>

### НП – 3 года

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки					
	юноши			девушки		
	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Бег на 20 м	5,2>	5,1-4,8	4,7<	5,5>	5,4-5,1	5,0<
Прыжки на скакалке за 30с	35<	36-40	41>	33<	34-38	39>
Прыжки через веревку	20<	21-25	26>	20<	21-25	26>
Поднимание туловища за 30 с	16<	17-18	19>	14<	15-16	17>
Прыжок в длину с места	121<	122-137	138>	116<	117-132	133>
Метание теннисного мяча	5<	6	7>	4<	5	6>

### Т (СС)-1

Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 4,8	Не более 5,1
Прыжки на скакалке за 45с	Не менее 65	Не менее 60
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 19	Не менее 17
Прыжок в длину с места	Не менее 153	Не менее 148
Метание теннисного мяча	Не менее 6	Не менее 5



Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап					
	юноши			девушки		
	низки й	средний	высоки й	низки й	средний	высокий
Бег на 20 м	4,8>	4,7-4,44	4,6<	5,1>	5,0-4,7	4,6<
Прыжки на скакалке за 45с	70<	71-76	77>	65<	66-71	72>
Поднимание туловища за 30 с	20>	21-22	23<	18>	19-20	21<
Прыжок в длину с места	163<	164-179	180>	158<	159-174	175>
Метание теннисного мяча	6<	7	8>	5<	6	7>

## Т(СС) - 3

Контрольные упражнения	Тренировочный этап					
	юноши			девушки		
	низки й	средний	высоки й	низкий	средний	высокий
Бег на 20 м	4,6>	4,5-4,2	4,1<	4,9>	4,8-4,5	4,4<
Прыжки на скакалке за 45с	77<	78-83	84>	73<	74-79	80>
Поднимание туловища за 30 с	22>	23-24	25<	20>	21-22	23<
Прыжок в длину с места	173<	174-189	190>	169<	169-184	185>
Метание теннисного мяча	7<	8	9>	6<	7	8>

## Т (СС) - 4

Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап					
	юноши			девушки		
	низкий	средний	высоки й	низкий	средний	высокий
Бег на 20 м	4,4>	4,3-4,0	3,9<	4,7>	4,6-4,3	4,2<
Прыжки на скакалке за 45с	84<	85-90	91>	80<	81-86	87>
Поднимание туловища за 30 с	24>	25-26	27<	22>	23-24	25<
Прыжок в длину с места	183<	184-199	200>	178<	179-194	195>
Метание теннисного мяча	8<	9	10>	7<	8	9>

## Т (СС) -5

Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап					
	юноши			девушки		
	низкий	средний	высоки й	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м	4,2>	4,1-3,8	3,7<	4,5>	4,4-4,1	4,0<
Прыжки на скакалке за 45с	91<	92-97	98>	87<	88-93	94>
Поднимание туловища за 30 с	26>	27-28	29<	24>	25-26	27<
Прыжок в длину с места	193<	194-209	210>	188<	189-204	205>
Метание теннисного мяча	9<	10	11>	8<	9	10>

## Баскетбол

Приложение № 2 (продолжение)

Группы			Прыжки в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 сек (м)		Бег 300 м (НП) Бег 600 м (Т) Тест Купера (СС)	
			юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
НП	1 год	3	144	134	16	14	4,9	5,2	3 п 25	3 п 10	1,35	1,40
		4	147	137	18	16	4,7	5,0	4 п	3 п 25	1,30	1,35
		5	150	140	20	18	4,5	4,8	4 п 15	4 п	1,25	1,30
	2 год	3	154	149	21	19	4,6	4,9	4 п 10	3 п 25	1,30	1,35
		4	157	152	23	21	4,4	4,7	4 п 25	4 п	1,25	1,30
		5	160	155	25	23	4,2	4,5	5 п	4 п 20	1,20	1,25
	3 год	3	159	154	24	22	4,4	4,7	4 п 25	4 п 10	1,20	1,25
		4	162	157	26	24	4,2	4,5	5 п	4 п 25	1,15	1,20
		5	165	160	28	26	4,0	4,3	5 п 20	5 п 10	1,10	1,15
Т	1 год	3	169	159	31	31	4,3	4,4	5 п 25	5 п	2,05	2,10
		4	172	163	33	33	4,1	4,2	6 п	5 п 25	2,00	2,05
		5	175	165	35	35	3,9	4,0	6 п 15	6 п	1,55	2,00
	2 год	3	174	164	34	33	4,2	4,1	6 п	5 п 25	1,55	2,05
		4	177	167	36	35	4,1	4,0	6 п 25	6 п	1,50	2,00
		5	180	170	38	37	3,9	3,8	7 п	6 п 25	1,45	1,55
	3 год	3	194	184	37	36	4,1	4,0	7 п	6 п	1,45	1,50
		4	197	187	39	38	4,0	3,9	7 п 25	6 п 25	1,40	1,45
		5	200	190	41	40	3,8	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
	4 год	3	204	200	40	38	3,9	4,0	7 п	6 п	1,42	1,47
		4	207	203	42	40	3,8	3,9	7 п 25	6 п 25	1,37	1,42
		5	210	205	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37
	5 год	3	211	206	41	40	3,9	4,0	7 п	6 п	1,42	1,47
		4	213	208	43	42	3,7	3,8	7 п 25	6 п 25	1,37	1,42
		5	215	210	45	44	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37
СС	1 год	3	215	210	43	41	3,9	4,0	7 п 25	6 п 25	1100	900
		4	217	213	45	43	3,7	3,8	8 п	7 п	1300	1100
		5	220	215	47	45	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	1500	1300
	2 год	3	225	215	44	42	3,7	3,9	8 п	7 п	1100	900
		4	227	217	46	44	3,5	3,7	8 п 20	7 п 25	1300	1100
		5	230	220	48	46	3,3	3,5	9 п	8 п 10	1500	1300
	3 год	3	235	220	45	42	3,6	3,9	8 п 25	8 п	1100	900
		4	237	223	47	44	3,4	3,7	9 п	8 п 20	1300	1100
		5	240	225	49	46	3,2	3,5	9 п 20	9 п	1500	1300

\* Запись «4п20» означает, что в 40-секундном беге игрок должен пробежать расстояние, равное 4-м прямым и еще 20 м

## Волейбол

Приложение № 2 (продолжение)

Развиваемое физическое качество			Быстрота				Скоростно-силовые качества				Сила		
			Рост, см		Бег 30 м (5×6м), сек, с касанием		Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх с места с взмахом руками, см		Метание н/м 1 кг -стоя; -сидя		
Группы, год подготовки, оценка, возраст			дев	мал	дев	дев	дев	дев	дев	дев	дев	дев	
НП	1 год	3	7	134	137	13,1	13,0	90	100	19	20	-3,6	-4,0
			8	139	142	12,8	12,7	100	110	21	22	-3,8	-4,2
		4	7	137	140	13,0	12,8	120	125	21	22	-3,8	-4,0
			8	142	145	12,7	12,5	130	135	23	24	-4,0	-4,2
		5	7	140	143	12,8	12,6	135	140	23	24	-4,0	-4,2
			8	145	148	12,5	12,3	138	145	25	26	-4,2	-4,4
	2 год	3	9	150	153	12,6	12,4	134	144	21	22	-4,6	-4,8
			10	154	157	12,4	12,2	138	148	23	24	-4,8	-5,0
		4	9	154	157	12,4	12,2	136	146	23	24	-4,8	-5,0
			10	157	160	12,2	12,0	140	150	25	26	-5,0	-5,3
		5	9	157	160	12,2	12,0	138	148	25	26	-5,0	-5,2
			10	160	161	12,0	11,8	142	152	27	28	-5,3	-5,6
	3 год	3	10	160	161	12,9	12,6	144	152	20	20	-5,0	-5,2
												-2,6	-2,8
		4	11	161	162	12,3	12,0	148	157	23	23	-5,3	-5,6
												-2,8	-3,0
		5	10	161	162	12,5	12,2	146	155	25	26	-5,2	-5,6
												-2,8	-3,0
		4	11	162	164	12,1	11,9	150	160	27	28	-5,6	-6,0
												-3,0	-3,2
5	10	162	164	11,9	11,5	148	158	29	30	-5,6	-6,0		
										-3,0	-3,2		
5	11	165	167	11,5	11,0	152	163	30	33	-6,0	-6,5		
										-3,2	-3,6		

Развиваемое физическое качество				Быстрота				Скоростно-силовые качества				Сила	
Группы, год подготовки, оценка, возраст				Рост, см		«Ёлочка» 92 м, сек		Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх с места с взмахом руками, см		Метание н/м 1 кг -стоя; -сидя	
Т	1 год	3	11	160	162	29,7	27,0	154	162	40	46	-6,0	-6,0
			12	164	165	29,3	26,6	156	166	42	48	-3,2	-3,2
		4	11	164	165	29,5	26,8	156	168	41	47	-6,5	-6,2
			12	168	168	29,1	26,4	158	170	43	49	-3,6	-3,5
		5	11	168	170	29,3	26,6	158	172	42	48	-6,0	-6,5
			12	172	173	28,9	26,2	160	174	43	49	-6,2	-7,0
	2 год	3	12	168	170	29,1	26,3	161	177	43	50	-3,5	-4,0
			13	172	173	28,6	26,1	163	179	44	52	-7,0	-7,5
		4	12	172	173	28,9	26,2	163	180	44	51	-4,5	-5,0
			13	173	174	28,4	25,9	165	182	45	53	-7,5	-8,0
		5	12	174	175	28,7	26,0	165	183	45	52	-4,5	-5,5
			13	175	177	28,2	25,7	167	185	46	54	-8,0	-8,5
	3 год	3	13	172	173	28,4	25,9	169	189	46	54	-8,5	-10,0
			14	173	174	28,0	25,5	171	190	45	53	-5,5	-6,5
		4	13	174	175	28,2	25,7	171	192	47	55	-9,4	-12,0
			14	175	177	27,8	25,3	173	193	46	54	-9,8	-13,0
		5	13	177	180	28,0	25,5	173	195	48	56	-5,7	-7,5
			14	178	183	27,6	25,1	175	196	48	56	-10,5	-13,5
	4 год	3	14	174	175	27,6	25,3	175	192	47	55	-10,4	-13,3
			15	175	177	27,4	24,8	177	195	49	57	-5,9	-7,6
4		14	178	180	27,4	25,1	178	197	49	57	-11,5	-14,0	
		15	179	183	27,2	24,6	180	200	49	58	-6,3	-7,8	
5		14	178	186	27,4	24,9	183	203	50	58	-10,8	-13,5	
		15	179	183	27,2	24,6	180	200	50	58	-6,0	-7,7	

												-6,8	-8,5
			15	180	189	27,0	24,4	185	206	52	60	-13,5 -7,2	-16,2 -9,0
5 год	3		15	178	180	27,2	24,6	190	211	50	58	-13,5 -7,2	-16,2 -9,0
			16	179	183	26,6	24,4	193	214	51	59	-14,2 -7,3	-16,3 -9,1
	4		15	178	186	27,0	24,4	191	212	52	60	-14,0 -7,4	-16,4 -9,1
			16	180	189	26,4	24,2	194	215	53	61	-14,5 -7,5	-16,5 -9,2
	5		15	180	192	26,8	24,2	192	213	54	62	-14,5 -7,5	-16,5 -9,2
			16	182	194	26,2	24,0	195	216	55	63	-15,0 -7,6	-17,0 -9,3

## Шашки, шахматы

Приложение № 2 (продолжение)

### Мальчики, юноши

№ п/п	Контрольное упражнение	оценка	Возраст, лет										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и старше
1.	Бег 30 м, с	5	6,7	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
		4	6,8-7,2	6,5-6,9	6,2-6,6	5,9-6,3	5,7-6,1	5,5-5,9	5,3-5,7	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	4,6-4,9
		3	7,3-7,7	7,0-7,4	6,7-7,1	6,4-6,8	6,2-6,6	6,0-6,4	5,8-6,2	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,0-5,4
2.	Челночный бег 3*10 м, с	5	10,2	9,7	9,3	9,0	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5
		4	10,3-10,8	9,8-10,3	9,4-9,9	9,1-9,6	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,2-8,7	8,0-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1
		3	10,9-11,4	10,4-10,9	10,0-10,5	9,7-10,2	9,4-9,9	9,2-9,7	9,0-9,5	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,2-8,7
3.	Прыжок в длину с места, см	5	135	145	155	165	175	185	195	205	215	225	235
		4	115-134	125-144	135-154	145-164	155-174	165-184	175-194	185-204	195-214	205-224	215-234
		3	100-114	110-124	120-134	130-144	140-154	145-164	155-174	165-184	175-194	185-204	195-214
4.	Наклон в перед из положения стоя, см	5	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
		4	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13
		3	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8
5.	Прыжок вверх, см	5	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	50
		4	16-20	19-23	22-26	25-29	28-32	31-35	34-38	37-41	40-44	43-47	45-49
		3	11-15	14-18	17-21	20-24	23-27	26-30	29-33	32-36	35-39	38-42	40-44

Шашки, шахматы (Девочки, девушки)

Приложение № 2 (продолжение)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	оценка	Возраст, лет										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и старше
1.	Бег 30 м, с	5	7,0	6,7	6,4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
		4	7,1-7,5	6,8-7,2	6,5-6,9	6,2-6,6	6,0-6,4	5,8-6,2	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,0-5,4	4,8-5,2
		3	7,6-8,0	7,3-7,7	7,0-7,4	6,7-7,1	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,5-5,9	5,3-5,7
2.	Челночный бег 3×10 м, с	5	10,5	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
		4	10,6-11,1	10,1-10,6	9,7-10,2	9,4-9,9	9,1-9,6	8,0-9,4	8,7-9,2	8,5-9,0	8,3-8,8	8,1-8,6	7,9-8,4
		3	11,2-11,7	10,7-11,2	10,3-10,8	10,0-10,5	9,7-10,2	9,5-10,0	9,3-9,8	9,1-9,6	8,9-9,4	8,7-9,2	8,5-9,0
3.	Прыжок в длину с места, см	5	125	135	145	155	165	175	185	190	195	200	205
		4	105-124	115-134	125-144	135-154	145-164	155-174	165-184	170-189	175-194	180-199	185-204
		3	90-104	100-114	110-124	120-134	130-134	140-154	150-164	155-169	160-174	165-179	170-184
4.	Наклон в перед из положения стоя, см	5	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
		4	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13
		3	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8
5.	Прыжок вверх, см	5	16	19	22	24	26	28	30	32	34	36	38
		4	11-15	14-18	17-21	19-23	21-25	23-27	25-29	27-31	29-33	31-35	32-37
		3	7-10	9-13	12-16	14-18	16-20	18-22	20-24	22-26	23-28	24-30	25-31

## Автомобильный спорт

Приложение № 2 (продолжение)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	Мальчики			Девочки		
			7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	Бег 30 м с высокого старта, сек	5	6,5 и мен	6,2 и мен	5,9 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен	6,5 и мен
		4	6,6-7,0	6,3-6,7	6,0-6,4	7,1-7,5	6,9-7,3	6,6-7,0
		3	7,1-7,5	6,8-7,2	6,5-6,9	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5
2	Прыжок в длину с места, см	5	145	155	160	140	145	155
		4	135-144	145-154	151-159	131-139	135-144	145-154
		3	125-134	135-144	141-150	121-130	125-134	135-144
3	Челночный бег 3×10, сек	5	9,9 и мен	9,1 и мен	8,8 и мен	10,2 и мен	9,7 и мен	9,3 и мен
		4	10,0-10,5	9,2-9,7	8,9-9,4	10,3-10,8	9,8-10,3	9,4-10,0
		3	10,6-11,1	9,8-10,3	9,5-10,0	10,9-11,4	10,4-10,9	10,1-10,6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	15	17	19	12	14	16
		4	12-14	14-16	16-18	9-11	11-13	13-15
		3	9-11	11-13	13-15	6-8	8-10	10-12
5	Подъем туловища за 10 сек (раз)	5	14	16	18	10	13	16
		4	12-13	14-15	16-17	9	11-12	14-15
		3	10-11	12-13	14-15	8	9-10	12-13



## Автомобильный спорт

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	Мальчики-юноши			Девочки-девушки		
			10 лет	11 лет	12 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег 30 м с высокого старта, сек	5	5,4 и мен	5,2 и мен	5,0 и мен	5,8 и мен	5,6 и мен	5,4 и мен
		4	5,5-5,9	5,3-5,7	5,1-5,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,5-5,9
		3	6,0-6,4	5,8-6,2	5,6-6,0	6,4-6,8	6,2-6,6	6,0-6,4
2	Челночный бег 3×10 м, сек	5	8,6 и мен	8,4 и мен	8,2 и мен	9,1 и мен	8,9 и мен	8,7 и мен
		4	8,7-9,1	8,5-8,9	8,3-8,7	9,2-9,6	9,0-9,4	8,8-9,2
		3	9,2-9,6	9,0-9,4	8,8-9,2	9,7-10,1	9,5-9,9	9,3-9,7
3	Прыжок в длину с места, см	5	165	170	180	155	160	165
		4	155-164	161-169	171-179	145-154	151-159	155-164
		3	145-154	151-160	161-170	135-144	141-150	145-154
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	21	23	25	18	20	22
		4	18-20	20-22	22-24	15-17	17-19	19-21
		3	15-17	17-19	19-21	12-14	14-16	16-18
5	Подъем туловища за 30 сек (раз)	5	20	21	22	18	19	20
		4	17-19	18-20	19-21	15-17	16-18	17-19
		3	14-16	15-17	16-18	12-14	13-15	14-16

## Автомобильный спорт

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	Юноши					Девушки				
			13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30 м с высокого старта, сек	5	4,8 и мен	4,7 и мен	4,5 и мен	4,3 и мен	4,1 и мен	5,1 и мен	4,9 и мен	4,8 и мен	4,7 и мен	4,5 и мен
		4	4,9-5,3	4,8-5,2	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	5,2-5,6	5,0-5,4	4,9-5,3	4,8-5,2	4,6-5,0
		3	5,4-5,8	5,3-5,7	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	5,7-6,1	5,5-5,9	5,4-5,8	5,3-5,7	5,1-5,5
2	Челночный бег 3×10 м, сек	5	8,1 и мен	7,9 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,3 и мен	8,5 и мен	8,3 и мен	8,1 и мен	7,9 и мен	7,7 и мен
		4	8,2-8,6	8,0-8,4	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,8	8,6-9,0	8,4-8,8	8,2-8,6	8,0-8,4	7,8-8,2
		3	8,7-9,1	8,5-8,9	8,3-8,7	8,1-8,5	7,9-8,3	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,1	8,5-8,9	8,3-8,7
3	Прыжок в длину с места, см	5	180	190	200	210	220	170	175	180	185	190
		4	171-179	181-189	191-199	201-209	211-219	161-169	165-174	171-179	175-184	181-189
		3	161-170	171-180	181-190	191-200	201-210	151-160	155-164	161-170	165-174	171-180
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	28	31	33	36	39	24	26	28	30	32
		4	25-27	28-30	30-32	33-35	36-38	21-23	23-25	25-27	27-29	29-31
		3	22-24	25-27	27-29	30-32	33-35	18-21	20-22	22-24	24-26	26-28
5	Подъем туловища за 30 сек (раз)	5	24	26	28	30	32	22	24	26	28	30
		4	21-23	23-25	25-27	27-29	29-31	19-21	21-23	23-25	25-27	27-29
		3	18-20	20-22	22-24	24-26	26-28	16-18	18-20	20-22	22-24	24-26

## Бокс

№ п.п	Упражнения/группа	Начальная подготовка											
		1				2				3			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
1	Бег на 30 м (сек.)	5	5,8	5	6	5	5,6	5	5,8	5	5,4	5	5,6
		4	6	4	6,2	4	5,8	4	6	4	5,6	4	5,8
		3	6,2	3	6,6	3	6	3	6,2	3	5,8	3	6
2	Бег на 100 м (сек.)	5	17	5	17,5	5	16,5	5	17	5	16	5	16,5
		4	17,3	4	17,8	4	16,8	4	17,3	4	16,3	4	16,8
		3	17,7	3	18,2	3	17,2	3	17,7	3	16,7	3	17,2
3	Бег на 3000 м (мин.,сек.)	5	16:00	5	18:00	5	15:30	5	17:30	5	15:00	5	17:00
		4	16:15	4	18:15	4	15:45	4	17:45	4	15:15	4	17:15
		3	16:25	3	18:25	3	16:00	3	18:00	3	15:30	3	17:30
4	Подтягивание на перекладине, раз	5	3	5	1	5	4	5	2	5	5	5	3
		4	2	4	0	4	3	4	1	4	4	4	2
		3	1	3	0	3	2	3	0	3	3	3	1
5	Поднимание ног к перекладине	5	2	5	1	5	4	5	3	5	6	5	4
		4	1	4	0	4	3	4	2	4	5	4	3
		3	0	3	0	3	2	3	1	3	4	3	2
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	15	5	10	5	25	5	15	5	35	5	20
		4	13	4	8	4	23	4	13	4	33	4	18
		3	11	3	6	3	21	3	11	3	31	3	16
7	Прыжок в длину с места , см.	5	140	5	120	5	160	5	135	5	180	5	150
		4	135	4	115	4	155	4	130	4	175	4	145
		3	130	3	110	3	150	3	125	3	170	3	140

## Бокс

Приложение № 2 (продолжение)

№ п.п	Упражнения/группа	Тренировочный этап											
		1				2				3			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
1	Бег на 30 м (сек.)	5	5,3	5	5,5	5	5,1	5	5,3	5	5,0	5	5,1
		4	5,5	4	5,7	4	5,3	4	5,5	4	5,2	4	5,3
		3	5,7	3	5,9	3	5,5	3	5,7	3	5,4	3	5,5
2	Бег на 100 м (сек.)	5	15,8	5	16,3	5	15,6	5	16,0	5	15,4	5	15,8
		4	16,1	4	16,6	4	15,9	4	16,3	4	15,7	4	16,1
		3	16,5	3	17	3	16,3	3	16,7	3	16,1	3	16,5
3	Бег на 3000 м (мин.,сек.)	5	14:30	5	16:30	5	14:00	5	16:00	5	13:30	5	15:30
		4	14:45	4	16:45	4	14:15	4	16:15	4	13:45	4	15:45
		3	15:00	3	17:00	3	14:30	3	16:30	3	14:00	3	16:00
4	Подтягивание на перекладине, раз	5	6	5	4	5	7	5	5	5	8	5	6
		4	5	4	3	4	6	4	4	4	7	4	5
		3	4	3	2	3	5	3	3	3	6	3	4
5	Поднимание ног к перекладине	5	7	5	5	5	8	5	6	5	9	5	7
		4	6	4	4	4	7	4	5	4	8	4	6
		3	5	3	3	3	6	3	4	3	7	3	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	40	5	25	5	45	5	30	5	50	5	35
		4	38	4	23	4	43	4	28	4	48	4	33
		3	36	3	21	3	41	3	26	3	46	3	31
7	Прыжок в длину с места, см.	5	190	5	160	5	200	5	170	5	210	5	180
		4	185	4	155	4	190	4	165	4	195	4	170
		3	180	3	150	3	180	3	160	3	180	3	165

## Бокс

Приложение № 2 (продолжение)

№ п.п	Упражнения/группа	Спортивное совершенствование											
		1				2				3			
ОФП/СФП		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
1	Бег на 30 м (сек.)	5	5,0	5	5,2	5	4,9	5	5,0	5	4,8	5	4,9
		4	5,2	4	5,4	4	5,1	4	5,2	4	5,0	4	5,1
		3	5,4	3	5,6	3	5,3	3	5,4	3	5,2	3	5,3
2	Бег на 100 м (сек.)	5	15,4	5	15,6	5	15,2	5	15,4	5	15,0	5	15,2
		4	15,7	4	15,9	4	15,5	4	15,7	4	15,3	4	15,5
		3	16,1	3	16,3	3	15,9	3	16,1	3	15,7	3	15,9
3	Бег на 3000 м (мин.,сек.)	5	13:00	5	15:00	5	12:30	5	14:30	5	12:00	5	14:00
		4	13:15	4	15:15	4	12:45	4	14:45	4	12:15	4	14:15
		3	13:30	3	15:30	3	13:00	3	15:00	3	12:30	3	14:30
4	Подтягивание на перекладине, раз	5	9	5	7	5	10	5	8	5	11	5	10
		4	8	4	6	4	9	4	7	4	10	4	9
		3	7	3	5	3	8	3	6	3	9	3	8
5	Поднимание ног к перекладине	5	9	5	8	5	10	5	9	5	11	5	10
		4	8	4	7	4	9	4	8	4	10	4	9
		3	7	3	6	3	8	3	7	3	9	3	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	50	5	35	5	50	5	40	5	50	5	50
		4	45	4	30	4	45	4	35	4	45	4	45
		3	40	3	25	3	40	3	30	3	40	3	40
7	Прыжок в длину с места, см.	5	210	5	180	5	210	5	190	5	210	5	200
		4	195	4	170	4	195	4	180	4	195	4	185
		3	180	3	160	3	180	3	170	3	180	3	175

Дзюдо

Приложение № 2 (продолжение)

№ п.п	Упражнения/группа	Начальная подготовка											
		1				2				3			
ОФП/СФП		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
1	Бег на 30 м (сек.)	5	6	5	7	5	5,8	5	6,8	5	5,9	5	6,9
		4	6,2	4	7,2	4	6	4	7	4	6,1	4	7,2
		3	6,4	3	7,4	3	6,2	3	7,2	3	6,3	3	7,4
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	11	5	12	5	10	5	11	5	10	5	11
		4	11,3	4	12,3	4	10,3	4	11,3	4	10,3	4	11,3
		3	11,7	3	12,7	3	10,7	3	11,7	3	10,7	3	11,7
3	Подтягивание на перекладине, раз	5	3	5	1	5	4	5	2	5	4	5	2
		4	2	4	0	4	3	4	1	4	3	4	1
		3	1	3	0	3	2	3	0	3	2	3	0
4	Подъем туловища, лежа на спине, раз	5	14	5	14	5	18	5	16	5	18	5	16
		4	13	4	13	4	17	4	15	4	17	4	15
		3	11	3	12	3	16	3	14	3	16	3	14
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	10	5	6	5	14	5	10	5	14	5	10
		4	9	4	5	4	13	4	9	4	13	4	9
		3	8	3	4	3	12	3	8	3	12	3	8
6	Прыжок в длину с места, см.	5	140	5	130	5	160	5	150	5	170	5	150
		4	135	4	125	4	155	4	145	4	165	4	145
		3	130	3	120	3	150	3	140	3	160	3	140

# Дзюдо

Приложение № 2 (продолжение)

№ п.п	Упражнения/группа	Тренировочный этап																			
		1				2				3				4				5			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
	<b>ОФП/СФП</b>																				
1	Бег на 30 м (сек.)	5	5,6	5	6,6	5	5,4	5	6,4	5	5,2	5	6,2	5	5	5	6	5	4,8	5	5,8
		4	5,8	4	6,8	4	5,6	4	6,6	4	5,4	4	6,4	4	5,2	4	6,2	4	5,0	4	6,0
		3	6	3	7,0	3	5,8	3	6,8	3	5,6	3	6,6	3	5,4	3	6,4	3	5,2	3	6,2
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	8,8	5	9,8	5	8,6	5	9,6	5	8,4	5	9,4	5	8,2	5	9,2	5	8	5	9
		4	9,1	4	10,1	4	8,9	4	9,9	4	8,7	4	9,7	4	8,5	4	9,5	4	8,3	4	9,3
		3	9,5	3	10,5	3	9,3	3	10,3	3	9,1	3	10,1	3	8,9	3	9,9	3	8,7	3	9,7
3	Бег 800 м (мин.,сек.)	5		5	4:40	5		5	4:20	5		5		5		5		5		5	
		4		4	4:55	4		4	4:35	4		4		4		4		4		4	
		3		3	5:10	3		3	4:50	3		3		3		3		3		3	
4	Бег на 1500 м (мин.,сек.)	5	7:00	5		5	6:40	5		5	6:20	5	7:00	5	6:00	5	6:40	5	5:30	5	6:20
		4	7:15	4		4	6:55	4		4	6:35	4	7:15	4	6:15	4	6:55	4	5:45	4	6:35
		3	7:30	3		3	7:10	3		3	6:50	3	7:30	3	6:30	3	7:10	3	5:00	3	6:50
5	Подтягивание на перекладине, раз	5	7	5		5	10	5		5	12	5		5	14	5		5	15	5	
		4	6	4		4	9	4		4	11	4		4	13	4		4	14	4	
		3	5	3		3	8	3		3	10	3		3	12	3		3	13	3	
6	Подъем туловища, лежа на спине, раз	5		5	18	5		5	20	5		5	24	5		5	30	5		5	36
		4		4	17	4		4	19	4		4	23	4		4	29	4		4	35
		3		3	16	3		3	18	3		3	22	3		3	28	3		3	34
7	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками, раз	5	4	5		5	5	5		5	6	5	5	5	7	5		5	8	5	
		4	3	4		4	4	4		4	5	4		4	6	4		4	8	4	
		3	2	3		3	3	3		3	4	3		3	5	3		3	7	3	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5		5	14	5		5	18	5		5	24	5		5	30	5		5	36
		4		4	13	4		4	17	4		4	23	4		4	29	4		4	35
		3		3	12	3		3	16	3		3	22	3		3	28	3		3	34
9	Прыжок в длину с места, см.	5	170	5	160	5	180	5	170	5	190	5	180	5	200	5	190	5	220	5	200
		4	160	4	150	4	170	4	160	4	180	4	170	4	190	4	180	4	200	4	185
		3	155	3	145	3	165	3	155	3	175	3	165	3	180	3	170	3	185	3	175

## Тхэквондо

Приложение № 2 (продолжение)

№ п.п	Упражнения/группа	Начальная подготовка											
		1				2				3			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
1	Бег на 30 м (сек.)	5	6,5	5	6,7	5	6,3	5	6,5	5	6,1	5	6,3
		4	6,7	4	6,9	4	6,5	4	6,7	4	6,3	4	6,5
		3	6,9	3	7,1	3	6,7	3	6,9	3	6,5	3	6,7
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	11,8	5	12,8	5	10,8	5	11,8	5	10	5	11
		4	12	4	13	4	11	4	12	4	10,5	4	11,5
		3	12,3	3	13,3	3	11,3	3	12,3	3	10,8	3	11,8
3	непрерывный бег в свободном темпе (мин)	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10
		4	9	4	8	4	9	4	8	4	9	4	8
		3	8	3	7	3	8	3	7	3	8	3	7
4	Подтягивание на перекладине, раз	5	3	5	1	5	4	5	2	5	5	5	3
		4	2	4	0	4	3	4	1	4	4	4	2
		3	1	3	0	3	2	3	0	3	3	3	1
5	Подъем туловища, лежа на спине, раз	5	15	5	15	5	20	5	18	5	25	5	23
		4	14	4	13	4	19	4	17	4	23	4	21
		3	13	3	12	3	18	3	16	3	22	3	20
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	10	5	7	5	13	5	11	5	16	5	12
		4	9	4	6	4	12	4	10	4	15	4	11
		3	8	3	5	3	11	3	9	3	14	3	10
7	Прыжок в длину с места, см.	5	130	5	110	5	140	5	120	5	150	5	135
		4	125	4	105	4	135	4	115	4	145	4	130
		3	120	3	100	3	130	3	110	3	140	3	125



## Тхэквондо

Приложение № 2 (продолжение)

№ п.п	Упражнения/группа	Тренировочный этап																			
		1				2				3				4				5			
ОФП		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
1	Бег на 30 м (сек.)	5	6,0	5	6,2	5	5,6	5	5,8	5	5,2	5	5,4	5	5,0	5	5,2	5	4,8	5	5,0
		4	6,2	4	6,4	4	5,8	4	6,0	4	5,4	4	5,6	4	5,2	4	5,4	4	5,0	4	5,2
		3	6,4	3	6,6	3	6,0	3	6,2	3	5,6	3	5,8	3	5,4	3	5,6	3	5,2	3	5,4
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	9	5	10,5	5	8,8	5	10	5	8,5	5	9,5	5	8,2	5	9,8	5	8	5	9,5
		4	9,3	4	10,8	4	9	4	10,3	4	8,8	4	9,8	4	8,5	4	10,1	4	8,3	4	9,8
		3	9,7	3	11,2	3	9,3	3	10,7	3	9	3	10	3	8,8	3	10,5	3	8,6	3	10,2
3	Бег 500 м (мин.,сек.)	5	2:00	5	2:20	5	1:50	5	2:10	5	1:40	5	2:00	5	1:30	5	1:50	5	1:20	5	1:40
		4	2:15	4	2:35	4	2:05	4	2:25	4	1:55	4	2:15	4	1:45	4	2:05	4	1:35	4	1:55
		3	2:30	3	2:50	3	2:20	3	2:40	3	2:05	3	2:30	3	2:00	3	2:20	3	1:50	3	2:10
4	непрерывный бег в свободном темпе (мин)	5	10	5	10	5	11	5	11	5	12	5	12	5	13	5	13	5	14	5	14
		4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	11	4	11	4	12	4	12
		3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	9	3	9	3	10	3	10
5	Подтягивание на перекладине, раз	5	4	5		5	5	5		5	6	5		5	7	5		5	8	5	
		4	3	4		4	4	4		4	5	4		4	6	4		4	7	4	
		3	2	3		3	3	3		3	4	3		3	5	3		3	6	3	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5		5	14	5		5	18	5		5	22	5		5	30	5		5	35
		4		4	13	4		4	17	4		4	21	4		4	28	4		4	30
		3		3	12	3		3	16	3		3	20	3		3	26	3		3	27
7	Прыжок в длину с места, см.	5	160	5	150	5	170	5	160	5	180	5	170	5	190	5	180	5	200	5	190
		4	155	4	145	4	165	4	155	4	175	4	165	4	185	4	175	4	190	4	180
		3	150	3	140	3	160	3	150	3	170	3	160	3	180	3	170	3	180	3	170
8	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с, раз	5	20	5	18	5	22	5	20	5	24	5	22	5	26	5	24	5	28	5	30
		4	18	4	16	4	20	4	18	4	22	4	20	4	24	4	22	4	26	4	28
		3	16	3	14	3	18	3	16	3	20	3	18	3	22	3	20	3	24	3	26

## Тхэквондо

Приложение № 2 (продолжение)

№ п.п	Упражнения/группа	Спортивное совершенствование							
		1				2			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
1	Бег на 100 м (сек.)	5	15	5	16	5	13,5	5	15
		4	15,2	4	16,2	4	13,7	4	15,2
		3	15,4	3	16,4	3	13,9	3	15,4
2	Бег 800 м (мин.,сек.)	5		5	3:40	5		5	3:20
		4		4	3:55	4		4	3:35
		3		3	4:10	3		3	3:50
3	Бег 1000 м (мин.,сек.)	5	3:45	5		5	3:20	5	
		4	4:00	4		4	3:35	4	
		3	4:14	3		3	4:00	3	
4	Подтягивание на перекладине, раз	5	10	5	6	5	12	5	7
		4	9	4	5	4	11	4	6
		3	8	3	4	3	10	3	5
5	Прыжок в длину с места , см.	5	200	5	180	5	220	5	190
		4	190	4	170	4	200	4	180
		3	180	3	160	3	190	3	170

## Кикбоксинг

Приложение № 2 (продолжение)

№ п.п	Упражнения/группа	Начальная подготовка											
		1				2				3			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
	ОФП												
1	Бег на 30 м (сек.)	5	6,2	5	6,8	5	5,9	5	6,5	5	5,6	5	6,2
		4	6,4	4	7,0	4	6,1	4	6,7	4	5,8	4	6,4
		3	6,6	3	7,2	3	6,3	3	6,9	3	6,0	3	6,6
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	12	5	13	5	11	5	12	5	10,5	5	11,5
		4	12,3	4	13,3	4	11,3	4	12,3	4	10,8	4	11,8
		3	12,7	3	13,7	3	11,7	3	12,7	3	11,2	3	12,2
3	Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	5	9	5	8	5	10	5	9	5	11	5	10
		4	8	4	7	4	9	4	8	4	10	4	9
		3	7	3	6	3	8	3	7	3	9	3	8
4	Подтягивание на перекладине, раз	5	3	5	1	5	4	5	2	5	5	5	2
		4	2	4	0	4	3	4	1	4	4	4	1
		3	1	3	0	3	2	3	0	3	3	3	0
5	Подъем туловища, лежа на спине, раз	5	15	5	13	5	20	5	17	5	22	5	19
		4	13	4	11	4	18	4	15	4	20	4	17
		3	11	3	9	3	16	3	13	3	18	3	15
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	11	5	9	5	15	5	13	5	20	5	17
		4	9	4	7	4	13	4	11	4	18	4	15
		3	7	3	5	3	11	3	9	3	16	3	13
7	Прыжок в длину с места, см.	5	130	5	120	5	140	5	130	5	150	5	140
		4	120	4	110	4	130	4	120	4	140	4	130
		3	110	3	100	3	120	3	110	3	130	3	120

## Методические указания по организации и проведению упражнений

**Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и. п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевых и плечевых суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

**Бег** на 20, 30, 100, 3000 м Тест призван оценивать уровень выносливости и скоростных физических качеств, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Прыжки в длину с места.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств. Прыжки проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**Сгибание и разгибание рук** в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, выполняется сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда задание выполняется с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Челночный бег.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных и скоростных качеств. Движения осуществляются по принципу челнока: прямая линия длиной от 10 до 100 м. По сигналу стартуют с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего отрезка, тестируемые должны коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

**Поднимание туловища из положения лежа** на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Попытка не

засчитывается при отсутствии: касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

**Толчок ядра** руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места. Выполняются две попытки. Тест проводится для выявления уровня скоростно-силовых качеств.

**Жим штанги** от груди из положения, лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий. Тест направлен для выявления силовых качеств тестируемого.

#### **Наклон вперед из положения стоя**

Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

#### **Бросок набивного мяча**

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Спортсмен встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делаются три попытки. Оценивается дальность броска мяча. Засчитывается лучший результат. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Метание с места (сидя) (начиная с НП 3 года обучения) – сидя на контрольной линии (плечи находятся на уровне точки отсчета), ноги вытянуты вперед. Делаются три попытки. Оценивается дальность броска мяча. Засчитывается лучший результат. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

#### **Непрерывный бег в свободном темпе**

Тест предназначен для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или спортивного зала. Секундомер выключается, если спортсмен перешел на шаг. Оценивается по времени (с).

**Поднос прямых ног к перекладине.** Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Подъем ног

выполняется без предварительных размахов. Регистрируется максимальное количество подъема ног.

**Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами**, спортсмен стремится достать рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, закрепленной на баскетбольном щите. Также для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» позволяющий измерить высоту подъема общего центра массы при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться, и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. При проведении теста должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Челночный бег «Ёлочка», 92 метра.** На боковых линиях волейбольной площадки через 3 метра от лицевой линии устанавливаются набивные мячи весом 1 кг (по три мяча на линии). Седьмой мяч находится на расстоянии 1 метра от середины лицевой линии. По сигналу спортсмен начинает бег, касаясь поочередно мячей 1-7-2-7-3-7-4-5-7-6-7. Фиксируется время, затраченное на выполнение всего упражнения. Оценивается по времени (с).