**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

**ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**спортивные единоборства**

**Избранный вид спорта- «Кикбоксинг»**

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.4 с | не более 5.6 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.6 с | не более 7.8 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 3 мин 10 сек | не более 3 мин 40 сек |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 6 раз | не менее 4 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 20 раз | не менее 15 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 170 см | не менее 160 см |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.3 с | не более 5.5 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.5 с | не более 7.7 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 3 мин 00 сек | не более 3 мин 30 сек |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 6 раз | не менее 4 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 25 раз | не менее 20 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 175 см | не менее 165 см |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.2 с | не более 5.4 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.4 с | не более 7.6 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 3 мин 00 сек | не более 3 мин 30 сек |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 6 раз | не менее 4 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 30 раз | не менее 25 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 180 см | не менее 165 см |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Общая физическая подготовка |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.1 с | не более 5.3 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.3 с | не более 7.5 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 2 мин 50 сек | не более 3 мин 20 сек |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 35 раз | не менее 30 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 188 см | не менее 170 см |
| Специальная физическая подготовка |
| Количество ударов по мешку за 15 сек | 30 ударов | 27 ударов |
| Количество ударов по мешку за 2 мин | 130 ударов | 125 ударов |
| Количество прыжков через скакалку за 1 мин | 80 прыжков | 75 прыжков |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Общая физическая подготовка |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.1 с | не более 5.3 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.3 с | не более 7.5 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 2 мин 50 сек | не более 3 мин 20 сек |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 35 раз | не менее 30 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 188 см | не менее 170 см |
| Специальная физическая подготовка |
| Количество ударов по мешку за 15 сек | 30 ударов | 27 ударов |
| Количество ударов по мешку за 2 мин | 130 ударов | 125 ударов |
| Количество прыжков через скакалку за 1 мин | 80 прыжков | 75 прыжков |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Общая физическая подготовка |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.0 с | не более 5.2 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.2 с | не более 7.4 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 2 мин 40 сек | не более 3 мин 10 сек |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 10 раз | не менее 8 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 37 раз | не менее 32 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 190 см | не менее 172 см |
| Специальная физическая подготовка |
| Количество ударов по мешку за 15 сек | 40 ударов | 37 ударов |
| Количество ударов по мешку за 2 мин | 160 ударов | 155 ударов |
| Количество прыжков через скакалку за 1 мин | 85 прыжков | 80 прыжков |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 4 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Общая физическая подготовка |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.0 с | не более 5.2 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.2 с | не более 7.4 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 2 мин 40 сек | не более 3 мин 10 сек |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 10 раз | не менее 8 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 37 раз | не менее 32 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 190 см | не менее 172 см |
| Специальная физическая подготовка |
| Количество ударов по мешку за 15 сек | 40 ударов | 37 ударов |
| Количество ударов по мешку за 2 мин | 160 ударов | 155 ударов |
| Количество прыжков через скакалку за 1 мин | 85 прыжков | 80 прыжков |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 5 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Общая физическая подготовка |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.0 с | не более 5.2 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.1 с | не более 7.3 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 2 мин 30 сек | не более 3 мин 00 сек |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 12 раз | не менее 10 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 40 раз | не менее 35 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 190 см | не менее 172 см |
| Специальная физическая подготовка |
| Количество ударов по мешку за 15 сек | 50 ударов | 47 ударов |
| Количество ударов по мешку за 2 мин | 180 ударов | 175 ударов |
| Количество прыжков через скакалку за 1 мин | 90 прыжков | 85 прыжков |