**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | количество раз | не менее | не менее |
| 1 | 2 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 21 | 18 | 24 | 21 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный» |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 27 | 24 | 32 | 27 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | количество раз | не менее | не менее |
| 1 | 2 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы» |
| 3.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 7.10 | 7.35 |
| 3.2. | Непрерывный бег в свободном темпе | мин | не более |
| 10 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный» |
| 4.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 6.10 | 6.30 |
| 4.2. | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин | не более |
| 18 | 19 |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее |
| 29 | 26 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | см | не менее |
| 2 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 130 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 3 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| 11 | 9 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный» |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,5 | 5,8 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 32 | 28 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | количество раз | не менее |
| 2 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,7 | 9,1 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 2.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 4 | - |
| 2.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 11 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы» |
| 3.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 5.50 | 6.20 |
| 3.2. | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 16.00 | 17.30 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок»,» специальная техника», «спарринг постановочный» |
| 4.1. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8.05 | 8.29 |
| 4.2. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 17.30 | 20.00 |
| 5. Уровень спортивной квалификации |
| 5.1. | Учебно-тренировочный этап 1 год обучения | 3-2 юношеский разряд |
|  | Учебно-тренировочный этап 2 год обучения | 2-1 юношеский разряд |
|  | Учебно-тренировочный этап 3 год обучения | 1 юношеский разряд |
|  | Учебно-тренировочный этап 4 год обучения | 3-2 спортивный разряд |
|  | Учебно-тренировочный этап 5 год обучения | 2-1 спортивный разряд |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления **на этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 8 | - |
| 1.3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| 17 | 12 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 24 | 10 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,8 | 8,8 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 16.00 | 18.30 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не менее |
| 9.40 | 11.40 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестов | балл | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Челночный бег 3\*10 м | 5 | 10,0 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 |
| 4 | 10,6 | 9,9 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,3 | 8,9 | 9,0 |
| 3 | 11,7 | 11,2 | 10,8 | 10,4 | 10,1 | 10,0 | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 9,5 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 5 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Подъемы туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | 5 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 4 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 3 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |

Обучающимся в зачет идут результаты тестов по ОФП и СФП.

*По технико-тактической подготовке.* Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

*По психологической подготовке.* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал.

 **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

• *Челночный бег 3\*10 м* выполняется из исходного положения «Высокий старт». На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, обучающийся должен развернутся и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.
*• Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Измерительную линейку прикрепить вертикально к гимнастической скамье. Обучающийся принимает исходное положение, носки и пятки на ширине плеч, параллельно (10-15 см). Носки не должны выходить за край гимнастической скамьи. Тестируемый выполняет два наклона, скользя по линейке пальцами рук. На третьем наклоне обучающийся старается максимально наклониться вперёд и зафиксировать положение на 2 секунды. Результат определяется величиной гибкости в сантиметрах.

• *Подъемы туловища из положения лежа на спине (за 30 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 партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер или коленей с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.