

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
_____ С.В.Кулинченко
«15 » мая 2023 г.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки ежегодной аттестации обучающихся по виду спорта «кикбоксинг» на этапе начальной подготовки первого года обучения

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	7.80
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

Примечание:

- минимальное количество баллов - 5 баллов;
- для оценки уровня показателей разработана балльная система оценки (сноска*).

Таблица 2

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки ежегодной аттестации обучающихся по виду спорта «кикбоксинг» на этапе начальной подготовки второго и третьего года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	7.60
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.6.	Наклон вперед на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+14

Примечание:

- минимальное количество баллов - 5 баллов;
- для оценки уровня показателей разработана балльная система оценки (сноска*).

Сноска*

Балльная система оценки результатов тестирования:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта на этапе спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 1 (сантиметра, минуты, секунды, количества раз т.д.) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- до 2 (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 3 (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) - добавляется 3 балла (итого 4 балла);

- до 4 и более (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов).

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко