

**Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей поступающих на отделение тхэквондо в МАУ СШ № 6 МОГК в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки**

**1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 год**

**1.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                              |                                                             |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                 | Мужчины                                                     | Женщины                                                     |
| Быстрота                        | Бег на 30 м<br>(не более 6,2 с)                             | Бег на 30 м<br>(не более 6,2 с)                             |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 16 с)                   | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 16 с)                   |
| Выносливость                    | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 10 мин)      | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 10 мин)      |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 3 раз)             | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 1 раз)             |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз) |
|                                 | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 15 раз)           | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 13 раз)           |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 110 см)                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 110 см)                 |

**2. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 год**

**2.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |             |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------|
|                                 | Мужчины                        | Женщины     |
| Быстрота                        | Бег на 30 м                    | Бег на 30 м |

|                            |                                                                  |                                                                  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                            | (не более 5,7 с)                                                 | (не более 5,8 с)                                                 |
| Координация                | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 14,5 с)                      | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 15 с)                        |
| Выносливость               | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 10 мин)           | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 10 мин)           |
| Сила                       | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 5 раз)                  | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 2 раз)                  |
| Силовая выносливость       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз)      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз)      |
|                            | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 15 раз в течение 40 с) | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 15 раз в течение 40 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места<br>(не менее 120 см)                      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 120 см)                      |

### 3. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 год

#### 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                          |                                                                         |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                 | Мужчины                                                                 | Женщины                                                                 |
| Быстрота                        | Бег на 30 м<br>(не более 5,2 с)                                         | Бег на 30 м<br>(не более 5,4 с)                                         |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 13 с)                               | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 13,5 с)                             |
| Выносливость                    | Бег 500 м (не более 1 мин 40 с.)                                        | Бег 500 м (не более 2 мин)                                              |
|                                 | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 10 мин)                  | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 10 мин)                  |
| Сила                            | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м) |
|                                 | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 6 раз)                         | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 3 раз)                         |
| Силовая выносливость            | Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз)             |
|                                 | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 15 раз в течение 30 с)        | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 15 раз в течение 30 с)        |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см)                             | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см)                             |
| Технико-тактическое             | Обязательная техническая программа                                      |                                                                         |



|            |  |
|------------|--|
| мастерство |  |
|------------|--|

4. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 год

4.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                              |                                                                             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                 | Мужчины                                                                     | Женщины                                                                     |
| Быстрота                        | Бег на 30 м<br>(не более 5,1 с)                                             | Бег на 30 м<br>(не более 5,3 с)                                             |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 12,8 с)                                 | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 13,3 с)                                 |
| Выносливость                    | Бег 500 м (не более 1 мин 38 с.)                                            | Бег 500 м (не более 1 мин 58 с)                                             |
|                                 | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 11 мин)                      | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 11 мин)                      |
| Сила                            | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,2 м) правой рукой (не менее 4,2 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,2 м) правой рукой (не менее 3,2 м) |
|                                 | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 7 раз)                             | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 4 раз)                             |
| Силовая выносливость            | Отжимания на брусьях (не менее 16 раз)                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 16 раз)                 |
|                                 | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 17 раз в течение 30 с)            | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 17 раз в течение 30 с)            |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 145 см)                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 140 см)                                 |
| Технико-тактическое мастерство  | Обязательная техническая программа                                          |                                                                             |

5. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 год

5.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)              |                                             |
|---------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                 | Мужчины                                     | Женщины                                     |
| Быстрота                        | Бег на 30 м<br>(не более 5,0 с)             | Бег на 30 м<br>(не более 5,2 с)             |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 12,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 13,1 с) |
| Выносливость                    | Бег 500 м (не более 1 мин 36 с.)            | Бег 500 м (не более 1 мин 56 с)             |

|                                |                                                                             |                                                                             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 12 мин)                      | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 12 мин)                      |
| Сила                           | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,4 м) правой рукой (не менее 4,4 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,4 м) правой рукой (не менее 3,4 м) |
|                                | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 8 раз)                             | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 5 раз)                             |
| Силовая выносливость           | Отжимания на брусьях (не менее 17 раз)                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 17 раз)                 |
|                                | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 19 раз в течение 30 с)            | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 19 раз в течение 30 с)            |
| Скоростно-силовые качества     | Прыжок в длину с места<br>(не менее 160 см)                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 150 см)                                 |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа                                          |                                                                             |

6. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 год

6.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                              |                                                                             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                 | Мужчины                                                                     | Женщины                                                                     |
| Быстрота                        | Бег на 30 м<br>(не более 4,9 с)                                             | Бег на 30 м<br>(не более 5,1 с)                                             |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 12,4 с)                                 | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 12,9 с)                                 |
| Выносливость                    | Бег 500 м (не более 1 мин 34 с.)                                            | Бег 500 м (не более 1 мин 54 с)                                             |
|                                 | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 13 мин)                      | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 13 мин)                      |
| Сила                            | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,6 м) правой рукой (не менее 4,6 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,6 м) правой рукой (не менее 3,6 м) |
|                                 | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 9 раз)                             | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 6 раз)                             |
| Силовая выносливость            | Отжимания на брусьях (не менее 18 раз)                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 18 раз)                 |
|                                 | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 21 раз в течение 30 с)            | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 21 раз в течение 30 с)            |
| Скоростно-силовые               | Прыжок в длину с места                                                      | Прыжок в длину с места                                                      |



|                                |                                    |                   |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| качества                       | (не менее 175 см)                  | (не менее 160 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |                   |

7. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** 5 год

7.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                              |                                                                             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                 | Мужчины                                                                     | Женщины                                                                     |
| Быстрота                        | Бег на 30 м<br>(не более 4,8 с)                                             | Бег на 30 м<br>(не более 5,0 с)                                             |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 12,2 с)                                 | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 12,7 с)                                 |
| Выносливость                    | Бег 500 м (не более 1 мин 32 с.)                                            | Бег 500 м (не более 1 мин 52 с)                                             |
|                                 | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 14 мин)                      | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 14 мин)                      |
| Сила                            | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,8 м) правой рукой (не менее 4,8 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,8 м) правой рукой (не менее 3,8 м) |
|                                 | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 10 раз)                            | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 7 раз)                             |
| Силовая выносливость            | Отжимания на брусьях (не менее 19 раз)                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 19 раз)                 |
|                                 | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 23 раз в течение 30 с)            | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 23 раз в течение 30 с)            |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 190 см)                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 170 см)                                 |
| Технико-тактическое мастерство  | Обязательная техническая программа                                          |                                                                             |

8. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** 1 год

8.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |                                   |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
|                                 | Мужчины                         | Женщины                           |
| Быстрота                        | Бег на 100 м<br>(не более 13 с) | Бег на 100 м<br>(не более 14,5 с) |
| Выносливость                    | Бег 1000 м (не более 3 мин)     | Бег 800 м (не более 3 мин)        |

|                                   |                                                                                         |                                                  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Сила                              | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 15 раз)                                        | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 1 раза) |
| Силовая<br>выносливость           | Отжимания на брусьях (не менее<br>20 раз)                                               | Отжимания на брусьях (не<br>менее 6 раз)         |
| Скоростно-силовые<br>качества     | Прыжок в длину с места<br>(не менее 225 см)                                             | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см)      |
| Технико-тактическое<br>мастерство | Обязательная техническая программа                                                      |                                                  |
| Спортивный разряд,<br>звание      | Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта России<br>международного класса |                                                  |

9. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2 год

9.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

| Развиваемое<br>физическое<br>качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                          |                                                  |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                       | Мужчины                                                                                 | Женщины                                          |
| Быстрота                              | Бег на 100 м<br>(не более 12,8 с)                                                       | Бег на 100 м<br>(не более 14,4 с)                |
| Выносливость                          | Бег 1000 м (не более 2,8 мин)                                                           | Бег 800 м (не более 2,8 мин)                     |
| Сила                                  | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 16 раз)                                        | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 2 раза) |
| Силовая<br>выносливость               | Отжимания на брусьях (не менее<br>20 раз)                                               | Отжимания на брусьях (не<br>менее 7 раз)         |
| Скоростно-силовые<br>качества         | Прыжок в длину с места<br>(не менее 235 см)                                             | Прыжок в длину с места<br>(не менее 205 см)      |
| Технико-тактическое<br>мастерство     | Обязательная техническая программа                                                      |                                                  |
| Спортивный разряд,<br>звание          | Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта России<br>международного класса |                                                  |

10. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3 год

10.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

| Развиваемое<br>физическое<br>качество | Контрольные упражнения (тесты)                   |                                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                       | Мужчины                                          | Женщины                                          |
| Быстрота                              | Бег на 100 м<br>(не более 12,6 с)                | Бег на 100 м<br>(не более 14,3 с)                |
| Выносливость                          | Бег 1000 м (не более 2,6 мин)                    | Бег 800 м (не более 2,6 мин)                     |
| Сила                                  | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 17 раз) | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 3 раза) |
| Силовая                               | Отжимания на брусьях (не менее                   | Отжимания на брусьях (не                         |

|                                |                                                                                      |                                             |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| выносливость                   | 20 раз)                                                                              | менее 8 раз)                                |
| Скоростно-силовые качества     | Прыжок в длину с места<br>(не менее 245 см)                                          | Прыжок в длину с места<br>(не менее 210 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа                                                   |                                             |
| Спортивный разряд, звание      | Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта России международного класса |                                             |