

Введено в действие
Приказом директора

№ 137 от 23.08 2023



Утверждено
протоколом
Тренерско-методического совета
№3 от 22 августа 2023

Утверждено
Директор МАУДО СШ №12
О.В. Алексеева Алексеева О.В.

**Положение
о формах, периодичности, порядке тестирования и контроле лиц,
обучающихся на дополнительных образовательных программах
спортивной подготовке
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
города Набережные Челны «Спортивная школа №12»**

1. Общие положения

1. Настоящее «Положение о формах, периодичности, порядке тестирования и контроле лиц, обучающихся на дополнительных образовательных программах спортивной подготовке муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивная школа №12»» (далее – Положение, Учреждение, спортсмен) регулирует организацию и проведение тестирования и контроля выполнения требований программ спортивной подготовки по видам спорта.

2. Настоящее положение разработано на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: спортивное ориентирование, легкая атлетика, дзюдо, киокусинкай, кикбоксинг;

- дополнительных образовательных программ спортивной подготовки Учреждения по видам спорта;

- Устава Учреждения.

3. Тестирование и контроль являются формами осуществления спортивной подготовки.

4. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, теоретические знания, а также результаты спортивных соревнований.

2. Основные принципы системы контроля и зачетных требований.

5. Тестирование и контроль строится на принципах:

- 1) Учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- 2) Адекватности содержания, организации тестирования и контроля в соответствии со спецификой вида спорта;

- 3) Обоснованности критериев оценки результатов.

6. Система контроля и зачетные требования программы спортивной подготовки включают:

- 1) конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- 2) требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий год (этап) спортивной подготовки;

- 3) виды контроля теоретической, общей физической, специальной

физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

4) комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

7. В настоящем Положении используются следующие определения:

Текущий контроль и тестирование – форма контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими программ спортивной подготовки по видам спорта в период обучения.

Промежуточный контроль и тестирование – форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

3. Порядок проведения текущего контроля и тестирования

8. Текущий контроль и тестирование проводится с целью: определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности;

определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

9. Основными задачами проведения текущего контроля и тестирования являются:

1) Осуществлять контроль состояния здоровья, прививать гигиенические навыки и привычки обучающимся.

2) Определять уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

3) Осуществлять контроль эффективности подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

10. Текущий контроль проводится ежемесячно.

11. Текущий контроль осуществляется:

1) во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;

2) во время учебно-тренировочных и восстановительных сборов старшими тренерами-преподавателями по видам спорта;

3) с целью административного контроля – инструкторами-методистами по видам спорта, заместителем директора по учебно-спортивной работе.

12. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

1) уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;

2) количество учебно-тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов в которых приняли участие обучающиеся;

3) уровень освоения материала дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

13. Основными формами текущего контроля и тестирования являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

14. Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

4. Порядок проведения промежуточного контроля и тестирования

15. Промежуточный контроль и тестирование проводится с целью: определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;

осуществления перевода обучающихся на следующий учебно-тренировочный год (этап).

16. Структура промежуточного контроля и тестирования Учреждения состоит из:

- приемных нормативов;
- контрольных нормативов;
- контрольно-переводных нормативов;
- теоретического тестирования;
- учета результатов спортивных соревнований.

17. **Приемные нормативы** организуются и проводятся с 15 по 30 августа текущего года для:

- обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения;
- вновь поступающих обучающихся на этап начальной подготовки 2,3,4 годов обучения при высвобождении бюджетных мест;
- пришедших в учреждение обучающихся впервые по справкам из других спортивных организаций или федераций по видам спорта в группы учебно-тренировочного этапа;
- при условии высвобождении бюджетного места для обучающихся, которые будут переведены из платных групп в бюджетные группы на любой этап спортивной подготовки.

Приемные нормативы разрабатываются на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и утверждаются тренерско-методическим советом (приложение №2).

Описание техники выполнения упражнений приемных нормативов и разрабатываются тренерами отделений по видам спорта (приложение №6).

При выполнении всех нормативов, указанных в приложении №2 к настоящему Положению, обучающиеся приказом по Учреждению зачисляются в группы соответствующего года (этапа). В случае не выполнения хотя бы одного из нормативов спортсмен не зачисляется в Учреждение.

18. Контрольные нормативы организуются и проводятся с 10 по 20 ноября для обучающихся всех групп и этапов подготовки.

На отделении спортивного ориентирования контрольные нормативы по дисциплине «лыжные гонки» проводятся в декабре-январе месяце.

Контрольные нормативы разрабатываются на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с физической подготовленностью обучающихся (приложение №3) и утверждаются Педагогическим советом.

Описание техники выполнения упражнений контрольных нормативов и технического мастерства разрабатываются тренерами-преподавателями отделений по видам спорта (приложение №6).

Нормативные требования контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), техническому мастерству по этапам обучения и видам спорта оцениваются «сдал» или «не сдал».

Условием выполнения контрольных нормативов является сдача всех нормативов на «сдал».

19. Контрольно-переводные нормативы организуются и проводятся с 01 по 20 апреля для обучающихся всех групп и этапов подготовки.

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся групп начальной подготовки 3,4 годов обучения (для киокусинкай – НП-1 года обучения по спортивной дисциплине – категория), учебно-тренировочных групп спортивной специализации 4,5 годов обучения, групп спортивного совершенствования мастерства в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта являются приемными на следующий этап подготовки.

На отделении спортивного ориентирования контрольно-переводные нормативы по дисциплине «лыжные гонки» проводятся в марте месяце.

Контрольно-переводные нормативы разрабатываются на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с физической подготовленностью обучающихся (приложение №4) и утверждаются Педагогическим советом.

Описание техники выполнения упражнений контрольно-переводных нормативов и технического мастерства разрабатываются тренерами-преподавателями отделений по видам спорта (приложение №6).

Нормативные требования контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), техническому мастерству по этапам обучения и видам спорта оцениваются «сдал» или «не сдал».

Условием выполнения контрольно-переводных нормативов является выполнение всех нормативов на «сдал».

Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы в соответствующий период по уважительной причине (болезнь, подтвержденная медицинской справкой, экзамены в общеобразовательном учреждении) предоставляется возможность ликвидировать задолженность до конца тренировочного года (до 31 августа).

При условии не выполнения контрольно-переводных нормативов, обучающийся имеет право пересдать их до конца учебно-тренировочного года (до 31 августа). В случае повторного не выполнения контрольно-переводных нормативов или отказа от пересдачи обучающийся отчисляется из Учреждения.

20. Результаты приемных, контрольных, контрольно-переводных нормативов заносятся в бланк протокола (приложение №1). В графе «выполнение» протокола комиссия выносит решение с отметкой «выполнено» или «не выполнено».

21. **Теоретическое тестирование** организуется и проводится в апреле месяце для обучающихся всех групп и этапов подготовки.

При проведении теоретического тестирования инструкторами-методистами по видам спорта разрабатываются тесты, которые заполняются в виде протокола сдачи теоретического тестирования (приложение №7). Сроки проведения теоретического тестирования утверждаются приказом директора Учреждения.

22. **Учет результатов спортивных соревнований** ведется в течение тренировочного года для обучающихся всех групп и этапов подготовки.

Результаты выступлений обучающихся на спортивных соревнованиях вносятся инструкторами-методистами в бланк учета результатов спортивных соревнований (приложение №8), который утверждается педагогическим советом.

Анализ результатов выступлений обучающихся проводится в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, согласно федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта.

5. Порядок создания и работы комиссии по организации и проведению приемных и контрольно-переводных нормативов

23. Для организации и утверждения сроков проведения приемных, контрольных, контрольно-переводных нормативов в Учреждении приказом директора создается комиссия и утверждается график ее работы. В состав комиссии входят: директор, заместитель директора, старшие инструкторы-методисты, инструкторы-методисты.

24. Комиссия действует в соответствии с законодательством РФ, Уставом Учреждения и настоящим Положением.

25. Комиссия создается с целью регулирования процесса сдачи приемных, контрольных, контрольно-переводных нормативов в Учреждении и выполняет следующие задачи:

- организует и отслеживает своевременную сдачу приемных, контрольных, контрольно-переводных нормативов, согласно утвержденному директором Учреждения графику;

- выявляет соответствие результатов приемных, контрольных, контрольно-переводных нормативов федеральным стандартам по видам спорта,

- подводит итоги сдачи приемных, контрольных, контрольно-переводных нормативов.

26. Комиссия по истечению сроков сдачи приемных, контрольных, контрольно-переводных нормативов вносит результаты в аналитическую справку, которая рассматривается на педагогическом совете, после чего расформировывается.

6. Заключительные положения

27. Настоящее Положение вступает в силу с момента утверждения директором Учреждения.

28. Настоящее Положение действует до введения в действие нового Положения.

Локальный акт разработан директором МАУДО СШ №12 Алексеевой О.В.

ПРОТОКОЛ №__
сдачи теоретического тестирования по виду спорта «_____»
за 20__-20__ тренировочный год

«__» _____ 20__ г.

Председатель комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Члены комиссии: _____

№ п/п	Ф.И.О.спортсмена	№ билета			Выводы
		№1	№2	№3	

вопросы

- 1
- 2
- 3
- 4

Выводы: _____

Решения: _____

Председатель комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Анализ
 выполнения соревновательной деятельности по виду спорта _____ на ____/____ год
 группы _____ тренера _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	по ФСПП	контрольные соревнования			итого по контрольны м	по ФСПП	отборочные соревнования			итого по отборочным	по ФСПП	основные соревнования			итого по основным
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

Подпись тренера

Приложение №6

Описание техники выполнения упражнений

Комплекс контрольных упражнений по ОФП, СФП и ТП

1) бег на 30, 60, 100, 150, 300м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60,100, 150,300 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

2) прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, десятерный прыжок с места проводятся на нескользкой поверхности. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

3) метание мяча весом 150г с разбега - И.П. Основная стойка. Левая нога впереди. Вес на правой ноге. Корпус должен быть слегка наклонен назад. Перед броском спортсмен должен выполнить бросковые шаги, во время которых рука отводится назад. При броске метатель выходит грудью вперед,

выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение, напоминающее натянутый лук. Далее происходит разгибание туловища и движение грудью вперед. В заключительной части происходит мощное движение предплечья и кисти руки, рука со снарядом проходит над плечом и снаряд выпускается из рук. Вес переносится на левую ногу. Для сохранения равновесия происходит перескок с левой ноги на правую. За стоп линию не заступать. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

4) **челночный бег 3x10 м** выполняется с максимальной скоростью.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

5) прыжок в высоту с места - испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок вверх. При помощи линейки для измерения высоты происходит замер.

6) подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху .

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от пола, от скамейки) выполняется максимальное количество раз.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

8) бег на 500, 800, 1000, 1500, 2000, 3000, 5000 м проводится на дорожке стадиона.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

9) Непрерывный бег в свободном темпе - проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу, время не фиксируется.

10) Бросок набивного мяча – исходное положение - ноги на ширине плеч, руки над головой с набивным мячом. Согнуть и развести колени и маховым движением рук снизу бросить мяч. Вес набивного мяча – 3 кг.

11) Жим штанги лёжа — выполняется – исходное положение: лежа на скамейке, опускается гриф до касания с грудью и поднимается до полного выпрямления в локтевом суставе.

12) Прыжки через скакалку выполняются - из положения скакалка за спиной, толчком двух ног вращением скакалки вперед, руки не скрещивать.

13) Подъем туловища лежа на спине

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

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

14) Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (дзюдо) выполняется из исходного положения стоя, ноги вместе на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет упражнение. Для НП засчитывается результат при касании пальцами рук пола, ТСС – касание пола ладонями в течении 2 сек.

Упражнение выполняется на качество и время.

Запрещено: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

15) Упражнение на равновесие «Ласточка» (фиксация положения) – исходное положение – стоя, ноги вместе, колени прямые. Развести руки в стороны до уровня плеч. Стоя на одной ноге, наклонившись вперед, при этом спина прямая – параллельна линии пола вторую ногу, отвести назад под углом 90°. Зафиксировать положение тела. Упражнение выполняется по команде тренера на время (с).

Результат не засчитывается, если опорная и отведенная назад нога согнуты в коленях, отведенная нога касается пола, не соблюдается устойчивое равновесие тела, согнутая спина, руки опущены.

16) Поднимание выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положении «угол», до касания перекладины – исходное положение – из вися на двух руках. Руки выпрямлены в локтях, в плечах не «проваливаться», стараясь приподнять голову над плечами. При подъеме ног в положение «угол» – ноги прямые, для ГСС – касание перекладины обязательно. Опускать ноги одновременно.

17) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Упражнения специальной физической подготовки и техническая подготовка

- **Кикбоксинг** технические удары по грушам руками и ногами – Исходное положение – левая нога впереди, правая – в сторону-назад. Расстояние между передней и задней ногами -70-80 см.

Левая рука согнута в локтевом суставе. Левый кулак расположен впереди с левой стороны челюсти. Правая Рука согнута в локтевом суставе, прижата к правой стороне челюсти. Упражнение выполняется по команде тренера за 30 сек. поочередно рука-рука-нога-нога

Дзюдо- Забегание – исходное положение – упор на голове («передний борцовский мост»), упражнение выполняется в обе стороны по 5 раз в каждую без учета времени.

Упражнение выполняется на качество по 5-ти балльной системе.

Обязательное условие: дойти приставными шагами до локтя, если вправо – упражнение начинается с правой ноги и перекид выполняется левой ногой и наоборот. 1 круг – 1 выполненное упражнение.

Не допускается: удержание моста с распределением усилий на руки и шею, забегание проходит с касанием туловища о ковер, невозможность выполнения в обе стороны.

- **Перекидка** - исходное положение – упор на голове («передний борцовский мост»), выполняется перекидка туловища на мост и возврат в исходное положение.

Упражнение оценивается по 5-и балльной системе.

Не допускается: если переворот проходит только с переднего моста на задний с касанием туловища о ковер, невозможность переворота обратно на передний мост, повороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

- **Мост** - исходное положение – упор на голове («передний борцовский мост»), ноги врозь. Выполняется перекидка туловища на мост, при этом голову не отрывать от татами. Обязательное касание носом или подбородком татами. Упражнение оценивается по 5-и балльной системе.

Запрещено падать на спину и покачивание руками и ногами, на «мосту» стоять жестко.

Техническое мастерство (техничко-тактические действия) дзюдо – выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита-прием;

б) прием-контрприем-контрприем;

в) прием в стойке - прием в партере.

Технические действия оценивается по 5-и балльной системе.

Не допускается: если технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе, выполняющий теряет равновесие и сваливается при этом атакуемый падает в другую сторону от направления броска.

Киокусинкай

Обязательная техническая программа киокусинкай

- **Кихон(базовая техника на месте)** -Исходное положение ноги на ширине плеч, руки перед собой. Выполняются удары руками, удары ногами, блоки на каждый «кю», 36 раз под счет, поочередно.

- **Идо (техника в передвижении)** - Исходное положение ноги на ширине плеч, руки перед собой. Выполняется движение в стойках с ударами рук, блоками и ударами ног. 6 дорожек на 3 счета.

- **Рэнраку – комбинация из блоков и ударов.** Упражнение выполняется в движении по команде тренера на каждый «кю»: 6 дорожек на 3 счета.

- **Ката (формальные упражнения) – техника движений с определенным рисунком.** Упражнение выполняется в движении по команде тренера на каждый «кю».

Техническая подготовка легкая атлетика

Техника выполнения низкого старта –По команде «На старт!» бегун принимает положение низкого старта: И-п. - упирается сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой – в заднюю. Руки прямые и ненапряженные ставит вплотную к стартовой линии на ширине плеч, большие пальцы внутрь. Плечи над линией старта. Туловище выпрямлено, голова держится прямо, шея не напряжена.

Техника выполнения высокого старта - По команде: «На старт!» толчковая нога ставится вплотную к стартовой линии, которая входит в дистанцию, Немного повернуть носок внутрь (упираясь в грунт); маховая - на носок (стопа - полторы от толчковой ноги на две параллельные линии), центр тяжести распределен равномерно на обе ноги, Туловище выпрямлено , руки свободно опустить вдоль тела; Голову держать прямо. Выполнение команды«**Внимание!**»Наклонить туловище вперед под углом 45*; Плечи не должны выходить вперед за опорную ногу, что может привести к потере равновесия

Бегун резко бросается вперед; Голову нужно держать без напряжения, взгляд направлен на конец дорожки; Через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела.