

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей детско-юношеская спортивная школа «Выборжанин»
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Тренерского совета

Протокол № 4 от «31» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ДОД ДЮСШ
«Выборжанин»

А.В.Чиженков



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по виду спорта кикбоксинг

Санкт-Петербург

2016 г

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раз в год, в апреле - мае месяцах.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Контрольные нормативы в подготовке кикбоксеров.

В практике кикбоксинга в той или иной форме, достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. Широко применяются нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. При этом большинство нормативных требований сводятся к освоению определенного количества элементов техники: стоек, передвижений, ударов руками и ногами, защит, связок и т.д. По мере продвижения ученика к более высоким степеням мастерства постепенно увеличивается количество и сложность элементов техники и связок, состоящих из ударов, защит, передвижений, подсечек и т.д., которыми должен овладеть спортсмен. Оценка достигнутой степени совершенства производится экспертами визуально, путем сравнения с эталонными представлениями. Оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила. Техника может демонстрироваться в имитационном режиме, в режиме работы с партнером по заданию, в спарринге. В последних двух случаях уже оценивается способность производить технические действия своевременно, адекватно сложившейся обстановке, в условиях активного противодействия противника, возрастающего утомления. Оценка производится в баллах.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста кикбоксеров. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки.

Комплексы контрольных упражнений

1. **Подтягивание из виса** (тестируемое качество – силовая выносливость мышц плечевого пояса). Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Испытуемый по команде экзаменатора прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде экзаменатора «Начать подтягивание» испытуемый выполняет упражнение до касания подбородком перекладины. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-2 г.о. допускается подтягивание рывком.

2. **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине:** Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см в ИП – 90 см, на УТ и ССМ - 110 см. ИЗ ИП спортсмен подтягивается до грифа подбородком затем опускается в вис, зафиксировав ИП на 0,5 сек. и продолжает упражнение.

3. **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа** (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

4. **Бег на длинные дистанции** (тестируемое качество – общая выносливость). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 180 метров. Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

5. **Бег на короткие дистанции** (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног). Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!». Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

6. **Челночный бег.** Бег выполняется с высокого старта. Спортсмен непрерывно бежит от одной указанной линии к другой 3 раза. Повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы ноги бегущего в момент поворота находились полностью за соответствующей линией. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

7. **Подъем туловища в положении лежа** (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется за 30 секунд.

8. **Прыжок в длину с места.** Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения, стоя носками на линии старта махом рук вперед-вверх из положения «старт пловца» прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трех попыток, лучшая идет в зачет.

Техническое мастерство.

Техническая программа на учебно-тренировочном этапе:

- нанесение ударов руками из учебной стойки: прямой, боковой, снизу;
- нанесение ударов ногами из учебной стойки: фронт-кик, мидел-кик, лоу-кик, хук-кик, ранхауз-кик;
- выполнение защитных действий из учебной стойки: отклон, уклон, нырок, шаг назад, в сторону, подставка руки-плеча, отбив;
- передвижение в боевой стойке: вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо;
- в передвижении нанесение ударов руками и ногами;
- в передвижении выполнение комбинаций в сочетании ударов руками и ногами;
- в передвижении выполнение защитных и контратакующих действий;
- бой с (воображающим соперником) тенью.

- учебный бой.

Техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение ударов руками с партнёром из боевой стойки: прямой, боковой, снизу;
- выполнение ударов ногами с партнёром из боевой стойки: фронт-кик, мидел-кик, лоу-кик, хук-кик, ранхауз-кик;
- выполнение защитных действий с партнёром из боевой стойки: отклон, уклон, нырок, шаг назад, в сторону, подставка руки-плеча, отбив;
- выполнение с партнёром в передвижении комбинаций в сочетании ударов руками и ногами;
- выполнение с партнёром в передвижении защитных и контратакующих действий;
- особенности ведения боя на ближней, средней и дальней дистанции;
- особенности ведения боя с высоким, низким соперником, левшой;
- бой с тенью (воображающим соперником).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,0 сек.)	Бег 30 м (не более 7,5 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 22 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 9 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 7 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 10 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 2,3 года подготовки.

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,5 сек.)	Бег 30 м (не более 7,0 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 19 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 21 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раза)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 11 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно- тренировочный этап

Таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 сек.)	Бег 30 м (не более 6,5 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 18 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой

	(не менее 5 раза)	перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 12 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке на учебно-тренировочном этапе 2,3 года подготовки.

Таблица 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 18 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раза)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 12 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 4,5 года подготовки

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 18 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 14 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 15 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 30 сек.)	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

		(не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)
Спортивный разряд	Не ниже кандидата в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 2,3 года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 15 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 20 сек.)	Бег 800 м (не более 3 мин. 50 сек.)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 22 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)
Спортивный разряд	Не ниже кандидата в мастера спорта	