



УТВЕРЖДАЮ

Директор

СПб ГБУ СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

2023 года

**Методические рекомендации  
по выполнению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной  
физической подготовке для зачисления и перевода в группы по виду спорта  
«фехтование» в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении  
спортивной школы олимпийского резерва «Комета»**

**Методические рекомендации разработаны на основании:** федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»,  
утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 877

### **БЕГ 30 МЕТРОВ / БЕГ 14 МЕТРОВ**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м, 14 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- участник не пересек линию финиша;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.

### **НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ)**

Наклон вперед из положения стоя 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 тренеру определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде тренера 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.

### **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. 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.

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;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА**

Технику тройного прыжка в длину с места можно разделить на следующие этапы:

- первое отталкивание двумя ногами;
- полет во время первого шага;
- второе отталкивание;
- полет во время второго шага;
- третье отталкивание;
- полёт;
- приземление на ноги.

При выполнении тройного прыжка чередование ног необходимо выполнять поочередно — толчок с двух ног — левая нога — правая — левая — приземление на две ноги. При первом отталкивании с двух ног вам необходимо выполнять те же действия, которые предусмотрены техникой выполнения прыжков в длину с места. Затем необходимо выбросить вперед одну ногу, согнув ее в коленном суставе. Следите за тем, чтобы голень была направлена вниз и слегка вперёд.

В этот момент вторая нога, слегка согнутая в коленном суставе, должна задержаться сзади (этап полета во время первого шага). После этого атлет «загребающим» движением приземляется на переднюю ногу, а задняя - резким маховым движением выводится вперед, а затем выполняется второе отталкивающее движение.

Начинает этап полета во время второго шага, но уже со второй ноги. После этого благодаря выполнению нового «загребающего» движения выполняется третье отталкивание. Во время последнего третьего полета, прыгун должен подтянуть толчковую ногу к маховой, согнув их в коленном суставе и приблизить к грудной клетке. Затем выполняется приземление, в соответствии с техникой выполнения прыжков в длину с места.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- заступ за линию отталкивания или касание ее;



- отталкивание с предварительного подскока;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА**

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания рекомендуется 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 тренера 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.

### **НЕПРЕРЫВНЫЙ БЕГ В СВОБОДНОМ ТЕМПЕ**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием, пригодным для бега. В забеге участвует количество испытуемых до 15 человек. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000.

Необходимое оборудование: Секундомер, протокол теста.

Описание теста: При команде «На старт!» испытуемые занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии. После принятия стартового положения (положение «высокого старта») и прекращения всякого движения всеми



участниками забега стартер командой «Марш!» дает сигнал началу бега. Испытуемые начинают бег по дистанции, выбрав удобную для себя позицию на всей ширине беговой дорожки.

Результат: Окончание дистанции фиксируется в момент, когда на секундомере будет 6 мин. (вариант: 7 мин.)

*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.

### **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 2x7 МЕТРОВ / ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x14 МЕТРОВ**

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

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 7 метров /14 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 7 метров / 14 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом обратно еще отрезок 7 метров / еще 3 отрезка по 14 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 вперёд 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.

Тренер 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 тренера «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.



## **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИН НА ОТРЕЗКЕ 14 МЕТРОВ**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым 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 14 метров. Старт проводится с положения высокого старта.

Движение осуществляется бегом до линии отметки 14 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции. По такому же принципу преодолевается и последующие участки дистанции. Задача спортсмена выполнить наибольшее количество участков дистанции. И так в течение 1 минуты. 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 вперёд 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 повторяет все снова.

Тренер 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 тренера «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию финиша;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

## **ВАРИАНТ 1: ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ - УПОР СИДЯ, СПИНОЙ В НАПРАВЛЕНИИ ДВИЖЕНИЯ. БЕГ 14 МЕТРОВ**

И.П.- упор сидя, спиной в направлении движения. По сигналу, поступающий выполняет разворот, и лицом вперед ускоряется к линии финиша. Фиксируется время финиша.

## **ВАРИАНТ 2: ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ - УПОР ЛЕЖА, В НАПРАВЛЕНИИ ДВИЖЕНИЯ. БЕГ 14 МЕТРОВ**

И.П.- упор лежа, в направлении движения. По сигналу, поступающий выполняет разворот, и лицом вперед ускоряется к линии финиша. Фиксируется время финиширования.



### **ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ТОЛЬКО ЮНОШИ)**

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

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, после окончания цикла и фиксируемых счетом тренера 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, крещенные 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 ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ 90 СМ (ТОЛЬКО ДЕВУШКИ)**

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: из положения вис лежа на низкой перекладине, (хват прямой сверху) руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, голова, тело и ноги образуют одну прямую линию, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, после окончания цикла и фиксируемых счетом тренера 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;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### **ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЛЕЖА НА СПИНЕ (ЗА 30 СЕК ИЛИ ЗА 1 МИН)**

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 30 секунд (или за 1 минуту), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

*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.