



УТВЕРЖДАЮ
Директор

СНБ 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 «кикбоксинг» в Санкт-Петербургском государственном бюджетном
учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета»**

Методические рекомендации разработаны на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 885

БЕГ 30, 60, 100 МЕТРОВ

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м, 60 м и 100 м - 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.

БЕГ 1000, 2000, 3000 МЕТРОВ

Бег на выносливость проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием с высокого старта. Рекомендованное максимальное количество участников забега - 20 человек. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

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;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, сокращая дистанцию.

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 вися 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.

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.

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.

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.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПОПЕРЕЧНОГО ШПАГАТА (ОТ ЛИНИИ ПАХА)

Выполнение поперечного шпагата: и.п. – сед на полу, ноги максимально в стороны, руки ладонями на пол перед собой. Перенести вес тела на руки с опорой на ноги, выполнить поперечный шпагат. Спину держать прямо. Руки в стороны. Удержание – 5 сек. Фиксируется расстояние от паха до пола.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение техники выполнения испытания;
- попытка выполнена без команды тренера.

ТОЛЧОК НАБИВНОГО МЯЧА С МЕСТА (ВЕС 3 КГ / 4,5 КГ)

Метание мяча выполняется из-за головы с места, стоя лицом по направлению метания, левая нога (при метании правой рукой) впереди на всей ступне, правая сзади на носке, правая рука впереди, мяч на уровне головы. Из этого положения перенести вес тела на правую ногу (правую ногу на всю ступню), одновременно отвести правую руку назад за голову и слегка отклонить туловище назад (замах). Затем, перенося вес тела на левую ногу, выпрямиться и резким движением руки вперед-вверх (под углом около 45°) бросить мяч. Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

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;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного тренера;
- просрочено время, выделенное на попытку.

ПОДЪЕМ ВЫПРЯМЛЕННЫХ НОГ ДО КОСАНИЯ ПЕРЕКЛАДИНЫ В ПОЛОЖЕНИИ «ВЫСОКИЙ УГОЛ»

Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, руки немного шире плеч. Необходимо поднести ноги из начального положения в висе, до касания ног перекладины. Ноги необходимо подносить к перекладине в выпрямленном положении. Опускать ноги нужно также под контролем, не кидать их вниз и не давать телу раскачаться. По сигналу участник начинает выполнять максимально возможное количество раз.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- попытка выполнена без команды тренера;
- в верхней точке ноги не одновременно касаются перекладины.

УДАРЫ ПО ВОЗДУХУ РУКАМИ (ЗА 8 СЕК.)

Выполнение ударов по воздуху происходят из исходного положения боевой позиции: ноги на ширине плеч, ведущая нога оставляется на пол шага назад, ноги ненапряженные и слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кулаки сжаты; левый кулак против лица и чуть впереди, располагается выше правого кулака (прикрывает нос, рот и подбородок). По сигналу участник начинает выполнять максимально быстро удары по воздуху. Засчитывается количество ударов выполненных за отведенное время.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- попытка выполнена без команды тренера.

УДАРЫ ПО ВОЗДУХУ РУКАМИ И НОГАМИ ЗА 1.5 МИН.

Выполнение ударов по воздуху происходят из исходного положения боевой позиции: ноги на ширине плеч, ведущая нога оставляется на пол шага назад, ноги ненапряженные и слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кулаки сжаты; левый кулак против лица и чуть впереди, располагается выше правого кулака (прикрывает нос, рот и подбородок). По сигналу участник начинает выполнять максимально быстро удары по воздуху руками и ногами. Засчитывается количество ударов выполненных за отведенное время.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- попытка выполнена без команды тренера.

НАНЕСЕНИЕ УДАРОВ ПО БОКСЕРСКОЙ ГРУШЕ РУКАМИ (ЗА 10 СЕК.)

Удары по боксерской груше руками выполняются из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки согнуты в локтях, кисти несколько сжаты в кулаки и направлены вперед, большие пальцы кверху. Голова опущена, боксирующий смотрит прямо. При перемещении массы тела на правую ногу туловище поворачивается вправо, одновременно левая рука выполняет прямой удар. Левая нога несколько ослабляется, пятка отрывается от пола, левое бедро поворачивается вправо. При перемещении массы тела на левую ногу имитируется удар правой рукой, правое бедро и туловище поворачиваются влево. Перемещая массу тела с одной ноги на другую, надо попеременно выносить вперед то левую, то правую руку. Засчитывается количество ударов выполненных за отведенное время.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- попытка выполнена без команды тренера.

НАНЕСЕНИЕ УДАРОВ ПО БОКСЕРСКОМУ МЕШКУ ЗА 2 МИН РУКАМИ И НОГАМИ

Удары по боксерской груше руками выполняются из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки согнуты в локтях, кисти несколько сжаты в кулаки и направлены вперед, большие пальцы кверху. Голова опущена, боксирующий смотрит прямо. При перемещении массы тела на правую ногу туловище поворачивается вправо, одновременно левая рука выполняет прямой удар. Левая нога несколько ослабляется, пятка отрывается от пола, левое бедро поворачивается вправо. При перемещении массы тела на левую ногу имитируется удар правой рукой, правое бедро и туловище поворачиваются влево. Перемещая массу тела с одной ноги на другую, надо попеременно выносить вперед то левую, то правую руку, с чередованием ударов ногами. Засчитывается количество ударов выполненных за отведенное время.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- выполнено более 6 ударов ногами;
- попытка выполнена без команды тренера.