



УТВЕРЖДАЮ

Директор

СПб ГБУ СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

2023 года

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

Методические рекомендации разработаны на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»,
утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1065

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Бег 30 м (с)

Бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием или по дорожкам стадиона, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Форма одежды спортивная. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 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, пробегая её. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- старт участника раньше команды стартера «*Марш!*»;
- участник не пересек линию финиша;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.

1.2. Челночный бег 3x10 м (с)

Челночный бег 3x10 м проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Форма одежды спортивная. Челночный бег 3x10 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три человека.

Техника выполнения испытания:

По команде «*Марш*» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться размеченной линии кистью руки, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуются осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

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, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию.

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

	<u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - 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.
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Испытание проводится в спортивном зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. 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. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> 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; <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1. Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастической стенке. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, пальцы ног натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. По команде поднимание прямых ног до угла 90 градусов. <u>Ошибка, при которой выполнение завершается:</u> - угол в коленных суставах.
2.2. Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленных суставах и опуститься в положение приседа. Руки соединить перед собой или протянуть вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу. Резко выпрыгнуть вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускать голову, тянуться макушкой вверх. Вернуться в положение приседа. Продолжать двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения. Выполнение упражнения начинается одновременно с включением секундомера. <u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u> - при выполнении приседа пятки отрываются от пола; - при положении приседа нет параллели между бедрами и полом.
2.3. Двойной прыжок в длину с места (см)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Техника двойного прыжка с места делится на: 1. первое отталкивание с двух ног; 2. полет в первом шаге; 3. второе отталкивание; 4. полет; 5. приземление на две ноги. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания испытуемый выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее испытуемый «загребаящей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на пол, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с

	другой ноги, испытуемый к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление. <u>Ошибки, при выполнении испытания:</u> - руки и ноги двигаются не согласовано; - ноги опускаются слишком рано; - коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца; - малая амплитуда движения рук; - в момент контакта с землей прыгун падает.
2.4. Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. - Стоя на полу на одной ноге: – Выпрыгнуть с этой же ноги вверх и вперед. – Приземлиться на ту же и тотчас же выполнить следующий прыжок с той же ноги. – Продолжать выполнение на расстояние 10 метров. Примечание: Выполняя прыжки помогать себе быстрым одновременным взмахом обеих рук. Стараться выпрыгнуть как можно быстрее. Приземление должно быть мягким. <u>Ошибка, при выполнении испытания:</u> -задержка на полу.
2.5. Шпагат продольный (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Упражнение выполняется на ковре. Ноги дотянуты и создают ровную линию. Пятка передней ноги направлена в пол, пятка ноги сзади направлена в потолок. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам. Живот поднят и не укладывается на ногу впереди. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости. Бедренные кости находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости. <u>Ошибки, при которых оценка за выполнение испытания снижается:</u> - нет ровной линии в продольном шпагате, заваливание туловища; - большое расстояние до пола; - ноги согнуты в коленных суставах.
2.6. Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Выполняется лежа на животе, руки в сторону. Колени, стопы дотянуты. Ноги создают ровную линию. <u>Ошибки, при которых оценка за выполнение испытания снижается:</u> - нет ровной линии в поперечном шпагате;

	- большое расстояние до пола; - ноги согнуты в коленных суставах.
2.7. И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – сед, ноги вместе, испытуемый делает два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль голени. После этого он делает третий наклон, задерживаясь в таком положении, включается секундомер. Стопы ног должны находиться вместе и удерживаться вертикально. <u>Ошибка, при которой выполнение завершается:</u> - угол в коленных суставах.
2.8. Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см. <u>Ошибки, при выполнении испытания:</u> 1. Ноги в коленных суставах согнуты, стопы на пальцах. 2. Ноги согнуты в коленных суставах, плечи смещены от точек опоры кистей. 3. Руки и ноги широко расставлены. 4. Голова наклонена вперед.

Методические рекомендации
по выполнению контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной
физической подготовки для зачисления и перевода учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «ушу»

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Бег 30 м (с)

Бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием или по дорожкам стадиона, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Форма одежды спортивная. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 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, пробегая её. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- старт участника раньше команды стартера «*Марш!*»;
- участник не пересек линию финиша;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.

1.2. Челночный бег 3x10 м (с)

Челночный бег 3x10 м проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Форма одежды спортивная. Челночный бег 3x10 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три 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,

	касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - 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.
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Испытание проводится в спортивном зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. 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. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> 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; <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока;

	- поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
2. Нормативы специальной физической подготовки	
2.1. Бег на 500 м (мин, с)	Бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Форма одежды спортивная. Бег на 500 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три человека. <u>Техника выполнения испытания:</u> В беге на средние дистанции применяют высокий старт и две команды. По команде «На старт» спортсмен подходит к стартовой линии, ставит толчковую ногу перед линией, но не наступает на нее. Вторая нога отводится немного назад, на расстояние одной стопы. Обе ноги согнуты в коленях, тяжесть тела переносится на переднюю ногу. Руки согнуты в локтях противоположно ногам. Тело должно быть наклонено под углом 40-45 градусов. По команде «Марш» спортсмен отталкивается и как бы проталкивает себя вперед. При стартовом разгоне необходимо набрать оптимальную скорость бега. Обычно, она достигается на первых 70-80 метрах. Включается секундомер. Движения рук как у маятника, плечи при этом не должны подниматься вверх. При поворотах тело необходимо слегка наклонить внутрь дорожки, а правая рука начинает работать более активно. Финишные метры преодолеваются на предельной скорости. Корпус тела наклоняется вперед, увеличивается длина и частота шага. Учащается скорость работы рук. Можно сделать рывок к финишной ленте. Рывок на финише требует особенной отработки. При преодолении финишной линии секундомер выключается.
2.2. Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленных суставах и опуститься в положение приседа. Руки соединить перед собой или протянуть вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу. Резко выпрыгнуть вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускать голову, тянуться макушкой вверх. Вернуться в положение приседа. Продолжать двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения. Выполнение упражнения начинается одновременно с включением секундомера. <u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u> - при выполнении приседа пятки отрываются от пола; - при положении приседа нет параллели между бедрами и полом.
2.3. Двойной прыжок в длину с места (см)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная.

Техника выполнения испытания:

Техника двойного прыжка с места делится на:

1. первое отталкивание с двух ног;
2. полет в первом шаге;
3. второе отталкивание;
4. полет;
5. приземление на две ноги.

Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания испытуемый выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее испытуемый «загребающей» постановкой ставит вперед находящуюся ногу на пол, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги, испытуемый к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление.

Ошибки, при выполнении испытания:

- руки и ноги двигаются не согласовано;
- ноги опускаются слишком рано;
- коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца;
- малая амплитуда движения рук;
- в момент контакта с землей прыгун падает.

2.4. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)

Испытание проводится в спортивном зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды спортивная.

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, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, при которых выполнение 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.
2.5. Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастической стенке. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, пальцы ног натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. По команде поднимание прямых ног до угла 90 градусов. <u>Ошибка, при которой выполнение завершается:</u> - угол в коленных суставах.
2.6. Шпагат продольный (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Упражнение выполняется на ковре. Ноги дотянуты и создают ровную линию. Пятка передней ноги направлена в пол, пятка ноги сзади направлена в потолок. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам. Живот поднят и не укладывается на ногу впереди. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости. Бедренные кости находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости. <u>Ошибки, при которых оценка за выполнение испытания снижается:</u> - нет ровной линии в продольном шпагате, заваливание туловища; - большое расстояние до пола; - ноги согнуты в коленных суставах.
2.7. Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Выполняется лежа на животе, руки в сторону. Колени, стопы дотянуты. Ноги создают ровную линию. <u>Ошибки, при которых оценка за выполнение испытания снижается:</u> - нет ровной линии в поперечном шпагате; - большое расстояние до пола; - ноги согнуты в коленных суставах.
2.8. И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – сед, ноги вместе, испытуемый делает два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль голени. После этого он делает третий наклон, задерживаясь в таком положении, включается секундомер. Стопы ног должны находиться вместе и удерживаться вертикально. <u>Ошибка, при которой выполнение завершается:</u> - угол в коленных суставах.

2.9. Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)

Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная.

Техника выполнения испытания:

Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см.

Ошибки, при выполнении испытания:

1. Ноги в коленных суставах согнуты, стопы на пальцах.
2. Ноги согнуты в коленных суставах, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

Тесты индивидуального отбора

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

1. Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с.	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Выполнение испытания:</u> Испытуемый поднимает ногу и закрывает глаза, вместе с этим включается секундомер. Секундомер выключается при касании поднятой ноги пола.
2. Из И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в И.П.	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Выполнение испытания:</u> Возможно помогать себе руками. Необходимо во время прыжка не отклоняться от вертикальной оси. Засчитываются только правильно исполненные прыжки.
3. Приседание на одной ноге («пистолетик»)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате с использованием опоры или без нее. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> <u>С опорой</u> 1. Встаньте у опоры и возьмитесь за нее рукой. Спина прямая, ноги на ширине плеч. 2. Начинайте сгибать правую ногу, медленно опускаясь вниз. Левую ногу постепенно выставляйте вперед, не касаясь пола. 3. Сделайте паузу на 0.5 секунд и вернитесь в исходное положение в том же порядке. <u>Без опоры</u> 1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. 2. Начинайте медленно опускаться, сгибая одну ногу в колене. 3. Руки можно скрестить на груди или выставлять вперед, если это помогает удерживать равновесие. 4. Вторую ногу выставляйте вперед так, чтобы она не прикасалась к полу. <u>Основные ошибки:</u> - пятка опорной ноги отрывается от пола; - свободная нога касается пола; - свободная нога ставится до момента возвращения в исходное положение (т.е. сесть и встать нужно полностью на одной

	ноге).
4. Позиция "Мабу"	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Ноги поставить шире плеч (приблизительно на ширину 4 ступней), стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Затем присесть, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны полу. Колени не должны выходить за уровень носков ступней. Ступни всей поверхностью стоят на земле. Центр тяжести находится посередине линии, соединяющей центры ступней. Таз не должен проседать ниже уровня бедер. Грудь немного подать вперед, живот втянуть. Спина прямая, позвоночник перпендикулярен полу, колени развернуты наружу. <u>Основные ошибки:</u> - сведенные колени, разведенные в стороны или не стоящие на одной линии ступни; - проседание таза, наклон корпуса вперед.
5. Движение "лунби" за 30 с	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Лунби – круговые движения руками. Из положения ноги вместе сделайте широкий шаг и примите позицию гунбу, а руки поставить в стороны, вытянутые в одну линию параллельно полу. Корпус поворачивает налево, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая рука опускается вниз правой стороны, затем поднимается вперед и вверх. Левая рука отводится влево и назад. Взгляд на правую ладонь. Корпус продолжает поворачиваться направо, центр тяжести смещается в правую сторону, принимается правосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая кисть, разворачиваясь, поднимается вверх и вправо, левая кисть движется влево вниз. Взгляд на правую кисть. Корпус продолжает разворачиваться вправо. Одновременно с этим кисть правой руки движется вниз и назад, кисть левой руки движется вперед-вверх. Взгляд направлен вперед. Корпус поворачивается налево, центр тяжести смещается налево и возвращаемся в исходное положение. <u>Основные ошибки:</u> - согнутые руки; - руки не вытягиваются в одну линию; - при провороте пятка ноги находящейся сзади не отрывается от пола; - корпус не скручивается в пояснице.
6. Связка "мабу+гунбу"	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. Мабу <u>Техника выполнения испытания:</u> Ноги поставить шире плеч (приблизительно на ширину 4 ступней), стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Затем присесть, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны полу. Колени не должны выходить за уровень носков ступней. Ступни всей поверхностью стоят на земле. Центр тяжести находится посередине линии,

	соединяющей центры ступней. Таз не должен проседать ниже уровня бедер. Грудь немного подать вперед, живот втянуть. Спина прямая, позвоночник перпендикулярен полу, колени развернуты наружу. <u>Основные ошибки:</u> - сведенные колени, разведенные в стороны или не стоящие на одной линии ступни; - проседание таза, наклон корпуса вперед. Гунбу <u>Техника выполнения испытания:</u> Одной ногой выполнить длинный глубокий шаг (равный 5-6 ступням). Впередистоящую ногу согнуть в колене так, чтобы бедро было параллельно полу, носок градусов на 30 повернут вовнутрь, при этом колено не должно выходить за уровень носка. Позадистоящую ногу выпрямить в колене, носок повернуть вперед так, чтобы ступни ног были параллельны. Корпус развернуть вперед. Плечи развернуты. Обратить внимание на то, чтобы носок впередистоящей ноги находился на одной линии с пяткой ноги, стоящей сзади. <u>Основные ошибки:</u> - сильно наклоненный вперед корпус; - согнутое колено отставленной назад ноги; - пятка ноги поднята от земли. При переходе из позиции «мабу» в позицию «гунбу» не допускаются дополнительные шаги, шаг вперед выполняется при смене стороны.
7. Мах "чжэнтитуй" за 15 с	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения сначала сделать небольшой под-шаг. Затем другой ногой сделать мах вверх. Носок маховой ноги в момент подъема оттянут к себе. Обратить внимание на то, чтобы пятка опорной ноги не отрывалась от земли. Нога опускается по той же траектории, что и поднималась. В момент опускания ноги носок оттягивается от себя, нога ставится на носок без сильного хлопка (т.е. без грохота и стука, таким образом, нога контролируется на всем протяжении маха, а центр тяжести при этом остается на опорной ноге). Обучающийся не должен обращать внимание на высоту маха (допускается мах на высоту уровня живота). Грудь должна быть подана вперед, а живот поджат. <u>Основные ошибки:</u> - нога, совершающая мах, гнется в колене; - носок маховой ноги не натянут на себя; - пятка опорной ноги поднята от земли; - корпус гнется в пояснице, руки расслаблены и опущены, поднятые плечи; - во время маха бедро подается вперед;

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- раскачивание корпуса;- нога ставится не на носок, а на всю ступню. |
|--|---|

Методические рекомендации по выполнению контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу»

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Испытание проводится в спортивном зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. 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. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
1.2. Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег 3x10 м проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Форма одежды спортивная. Челночный бег 3x10 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три человека. <u>Техника выполнения испытания:</u> По команде «<i>На старт</i>» 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 «<i>Внимание!</i>», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «<i>Марш!</i>» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегаая отмеченную линию. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

	<u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - 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.
1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> 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; <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
2. Нормативы специальной физической подготовки	
2.1. Бег на 500 м (мин, с)	Бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Форма одежды спортивная. Бег на 500 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три человека. <u>Техника выполнения испытания:</u> В беге на средние дистанции применяют высокий старт и две команды. По команде «На старт» спортсмен подходит к стартовой линии, ставит толчковую ногу перед линией, но не наступает на нее. Вторая нога отводится немного назад, на расстояние одной стопы. Обе ноги согнуты в коленях, тяжесть тела переносится на переднюю ногу. Руки согнуты в локтях противоположно ногам. Тело должно быть наклонено под углом 40-45 градусов. По команде «Марш» спортсмен отталкивается и как бы проталкивает себя вперед. При стартовом разгоне необходимо набрать оптимальную скорость бега. Обычно, она достигается на первых 70-80 метрах. Включается секундомер. Движения рук как у маятника, плечи при этом не должны подниматься вверх. При поворотах тело необходимо

	слегка наклонить внутрь дорожки, а правая рука начинает работать более активно. Финишные метры преодолеваются на предельной скорости. Корпус тела наклоняется вперед, увеличивается длина и частота шага. Учащается скорость работы рук. Можно сделать рывок к финишной ленте. Рывок на финише требует особенной отработки. При преодолении финишной линии секундомер выключается.
2.2. Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленных суставах и опуститься в положение приседа. Руки соединить перед собой или протянуть вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу. Резко выпрыгнуть вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускать голову, тянуться макушкой вверх. Вернуться в положение приседа. Продолжать двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения. Выполнение упражнения начинается одновременно с включением секундомера. <u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u> - при выполнении приседа пятки отрываются от пола; - при положении приседа нет параллели между бедрами и полом.
2.3. Двойной прыжок в длину с места (см)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Техника двойного прыжка с места делится на: 1. первое отталкивание с двух ног; 2. полет в первом шаге; 3. второе отталкивание; 4. полет; 5. приземление на две ноги. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания испытуемый выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее испытуемый «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на пол, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги, испытуемый к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление.

	<u>Ошибки, при выполнении испытания:</u> - руки и ноги двигаются не согласовано; - ноги опускаются слишком рано; - коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца; - малая амплитуда движения рук; - в момент контакта с землей прыгун падает.
2.4. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> 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. <u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u> - 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.
2.5. Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастической стенке. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, пальцы ног натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. По команде поднимание прямых ног до угла 90 градусов. <u>Ошибка, при которой выполнение завершается:</u> - угол в коленных суставах.
2.6. Шпагат продольный (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Упражнение выполняется на ковре. Ноги дотянуты и создают ровную линию. Пятка передней ноги направлена в пол, пятка ноги сзади направлена в потолок. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам. Живот поднят и не укладывается на ногу впереди. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости.

	Бедренные кости находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости. <u>Ошибки, при которых оценка за выполнение испытания снижается:</u> - нет ровной линии в продольном шпагате, заваливание туловища; - большое расстояние до пола; - ноги согнуты в коленных суставах.
2.7. Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Выполняется лежа на животе, руки в сторону. Колени, стопы дотянуты. Ноги создают ровную линию. <u>Ошибки, при которых оценка за выполнение испытания снижается:</u> - нет ровной линии в поперечном шпагате; - большое расстояние до пола; - ноги согнуты в коленных суставах.
2.8. И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – сед, ноги вместе, испытуемый делает два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль голени. После этого он делает третий наклон, задерживаясь в таком положении, включается секундомер. Стопы ног должны находиться вместе и удерживаться вертикально. <u>Ошибка, при которой выполнение завершается:</u> - угол в коленных суставах.
2.9. Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см. <u>Ошибки, при выполнении испытания:</u> 1. Ноги в коленных суставах согнуты, стопы на пальцах. 2. Ноги согнуты в коленных суставах, плечи смещены от точек опоры кистей. 3. Руки и ноги широко расставлены. 4. Голова наклонена вперед.

Тесты индивидуального отбора
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической
программы (цзибэньгун)

1. Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с.	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Выполнение испытания:</u> Испытуемый поднимает ногу и закрывает глаза, вместе с этим включается секундомер. Секундомер выключается при касании поднятой ноги пола.
2. Из И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в И.П.	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Выполнение испытания:</u> Возможно помогать себе руками. Необходимо во время прыжка не отклоняться от вертикальной оси. Засчитываются только правильно исполненные прыжки.
3. Приседание на одной ноге («пистолетик»)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате с использованием опоры или без нее. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> <u>С опорой</u> 1. Встаньте у опоры и возьмитесь за нее рукой. Спина прямая, ноги на ширине плеч. 2. Начинайте сгибать правую ногу, медленно опускаясь вниз. Левую ногу постепенно выставляйте вперед, не касаясь пола. 3. Сделайте паузу на 0.5 секунд и вернитесь в исходное положение в том же порядке. <u>Без опоры</u> 1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. 2. Начинайте медленно опускаться, сгибая одну ногу в колене. 3. Руки можно скрестить на груди или выставлять вперед, если это помогает удерживать равновесие. 4. Вторую ногу выставляйте вперед так, чтобы она не прикасалась к полу. <u>Основные ошибки:</u> - пятка опорной ноги отрывается от пола; - свободная нога касается пола; - свободная нога ставится до момента возвращения в исходное положение (т.е. сесть и встать нужно полностью на одной

	ноге).
4. Позиция "Мабу"	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Ноги поставить шире плеч (приблизительно на ширину 4 ступней), стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Затем присесть, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны полу. Колени не должны выходить за уровень носков ступней. Ступни всей поверхностью стоят на земле. Центр тяжести находится посередине линии, соединяющей центры ступней. Таз не должен проседать ниже уровня бедер. Грудь немного подать вперед, живот втянуть. Спина прямая, позвоночник перпендикулярен полу, колени развернуты наружу. <u>Основные ошибки:</u> - сведенные колени, разведенные в стороны или не стоящие на одной линии ступни; - проседание таза, наклон корпуса вперед.
5. Движение "лунби" за 30 с	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Лунби – круговые движения руками. Из положения ноги вместе сделайте широкий шаг и примите позицию гунбу, а руки поставить в стороны, вытянутые в одну линию параллельно полу. Корпус поворачивает налево, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая рука опускается вниз правой стороны, затем поднимается вперед и вверх. Левая рука отводится влево и назад. Взгляд на правую ладонь. Корпус продолжает поворачиваться направо, центр тяжести смещается в правую сторону, принимается правосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая кисть, разворачиваясь, поднимается вверх и вправо, левая кисть движется влево вниз. Взгляд на правую кисть. Корпус продолжает разворачиваться вправо. Одновременно с этим кисть правой руки движется вниз и назад, кисть левой руки движется вперед-вверх. Взгляд направлен вперед. Корпус поворачивается налево, центр тяжести смещается налево и возвращаемся в исходное положение. <u>Основные ошибки:</u> - согнутые руки; - руки не вытягиваются в одну линию; - при повороте пятка ноги находящейся сзади не отрывается от пола; - корпус не скручивается в пояснице.
6. Связка "мабу+гунбу"	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. Мабу <u>Техника выполнения испытания:</u> Ноги поставить шире плеч (приблизительно на ширину 4 ступней), стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Затем присесть, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны полу. Колени не должны выходить за уровень носков ступней. Ступни всей поверхностью стоят на земле. Центр тяжести находится посередине линии,

	соединяющей центры ступней. Таз не должен проседать ниже уровня бедер. Грудь немного подать вперед, живот втянуть. Спина прямая, позвоночник перпендикулярен полу, колени развернуты наружу. <u>Основные ошибки:</u> - сведенные колени, разведенные в стороны или не стоящие на одной линии ступни; - проседание таза, наклон корпуса вперед. Гунбу <u>Техника выполнения испытания:</u> Одной ногой выполнить длинный глубокий шаг (равный 5-6 ступням). Впередистоящую ногу согнуть в колене так, чтобы бедро было параллельно полу, носок градусов на 30 повернут вовнутрь, при этом колено не должно выходить за уровень носка. Позадистоящую ногу выпрямить в колене, носок повернуть вперед так, чтобы ступни ног были параллельны. Корпус развернуть вперед. Плечи развернуты. Обратить внимание на то, чтобы носок впередистоящей ноги находился на одной линии с пяткой ноги, стоящей сзади. <u>Основные ошибки:</u> - сильно наклоненный вперед корпус; - согнутое колено отставленной назад ноги; - пятка ноги поднята от земли. При переходе из позиции «мабу» в позицию «гунбу» не допускаются дополнительные шаги, шаг вперед выполняется при смене стороны.
7. Мах "чжэнтитуй" за 15 с	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения сначала сделать небольшой под-шаг. Затем другой ногой сделать мах вверх. Носок маховой ноги в момент подъема оттянут к себе. Обратить внимание на то, чтобы пятка опорной ноги не отрывалась от земли. Нога опускается по той же траектории, что и поднималась. В момент опускания ноги носок оттягивается от себя, нога ставится на носок без сильного хлопка (т.е. без грохота и стука, таким образом, нога контролируется на всем протяжении маха, а центр тяжести при этом остается на опорной ноге). Обучающийся не должен обращать внимание на высоту маха (допускается мах на высоту уровня живота). Грудь должна быть подана вперед, а живот поджат. <u>Основные ошибки:</u> - нога, совершающая мах, гнется в колене; - носок маховой ноги не натянут на себя; - пятка опорной ноги поднята от земли; - корпус гнется в пояснице, руки расслаблены и опущены, поднятые плечи; - во время маха бедро подается вперед;

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- раскачивание корпуса;- нога ставится не на носок, а на всю ступню. |
|--|---|

Методические рекомендации

по выполнению контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «ушу»

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Испытание проводится в спортивном зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. 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. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
1.2. Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег 3x10 м проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Форма одежды спортивная. Челночный бег 3x10 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три человека. <u>Техника выполнения испытания:</u> По команде «<i>На старт</i>» 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 «<i>Внимание!</i>», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «<i>Марш!</i>» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегаая отмеченную линию. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

	<u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - 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.
1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> 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; <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
1.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на ковре, руки за головой «в замок», лопатки касаются ковра, 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. <u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза)

	- изменение прямого угла согнутых ног.
2. Нормативы специальной физической подготовки	
2.1. Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленных суставах и опуститься в положение приседа. Руки соединить перед собой или протянуть вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу. Резко выпрыгнуть вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускать голову, тянуться макушкой вверх. Вернуться в положение приседа. Продолжать двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения. Выполнение упражнения начинается одновременно с включением секундомера. <u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u> - при выполнении приседа пятки отрываются от пола; - при положении приседа нет параллели между бедрами и полом.
2.2. Двойной прыжок в длину с места (см)	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Техника двойного прыжка с места делится на: 1. первое отталкивание с двух ног; 2. полет в первом шаге; 3. второе отталкивание; 4. полет; 5. приземление на две ноги. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания испытуемый выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее испытуемый «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на пол, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги, испытуемый к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление. <u>Ошибки, при выполнении испытания:</u> - руки и ноги двигаются не согласовано; - ноги опускаются слишком рано;

	- коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца; - малая амплитуда движения рук; - в момент контакта с землей прыгун падает.
2.3. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> 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. <u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u> - 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.
2.4. Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастической стенке. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, пальцы ног натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. По команде поднимание прямых ног до угла 90 градусов. <u>Ошибка, при которой выполнение завершается:</u> - угол в коленных суставах.
2.5. Шпагат продольный (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Упражнение выполняется на ковре. Ноги дотянуты и создают ровную линию. Пятка передней ноги направлена в пол, пятка ноги сзади направлена в потолок. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам. Живот поднят и не укладывается на ногу впереди. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости. Бедренные кости находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости. <u>Ошибки, при которых оценка за выполнение испытания снижается:</u> - нет ровной линии в продольном шпагате, заваливание туловища;

	- большое расстояние до пола; - ноги согнуты в коленных суставах.
2.6. Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Выполняется лежа на животе, руки в сторону. Колени, стопы дотянуты. Ноги создают ровную линию. <u>Ошибки, при которых оценка за выполнение испытания снижается:</u> - нет ровной линии в поперечном шпагате; - большое расстояние до пола; - ноги согнуты в коленных суставах.
2.7. И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – сед, ноги вместе, испытуемый делает два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль голени. После этого он делает третий наклон, задерживаясь в таком положении, включается секундомер. Стопы ног должны находиться вместе и удерживаться вертикально. <u>Ошибка, при которой выполнение завершается:</u> - угол в коленных суставах.

Тесты индивидуального отбора

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

1. Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с.	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Выполнение испытания:</u> Испытуемый поднимает ногу и закрывает глаза, вместе с этим включается секундомер. Секундомер выключается при касании поднятой ноги пола.
2. Из И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в И.П.	Испытание проводится в спортивном зале на ровной площадке с твёрдым покрытием. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Выполнение испытания:</u> Возможно помогать себе руками. Необходимо во время прыжка не отклоняться от вертикальной оси. Засчитываются только правильно исполненные прыжки.
3. Приседание на одной ноге («пистолетик»)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате с использованием опоры или без нее. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> <u>С опорой</u> 1. Встаньте у опоры и возьмитесь за нее рукой. Спина прямая, ноги на ширине плеч. 2. Начинайте сгибать правую ногу, медленно опускаясь вниз. Левую ногу постепенно выставляйте вперед, не касаясь пола. 3. Сделайте паузу на 0.5 секунд и вернитесь в исходное положение в том же порядке. <u>Без опоры</u> 1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. 2. Начинайте медленно опускаться, сгибая одну ногу в колене. 3. Руки можно скрестить на груди или выставлять вперед, если это помогает удерживать равновесие. 4. Вторую ногу выставляйте вперед так, чтобы она не прикасалась к полу. <u>Основные ошибки:</u> - пятка опорной ноги отрывается от пола; - свободная нога касается пола; - свободная нога ставится до момента возвращения в исходное положение (т.е. сесть и встать нужно полностью на одной

	ноге).
4. Позиция "Мабу"	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Ноги поставить шире плеч (приблизительно на ширину 4 ступней), стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Затем присесть, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны полу. Колени не должны выходить за уровень носков ступней. Ступни всей поверхностью стоят на земле. Центр тяжести находится посередине линии, соединяющей центры ступней. Таз не должен проседать ниже уровня бедер. Грудь немного подать вперед, живот втянуть. Спина прямая, позвоночник перпендикулярен полу, колени развернуты наружу. <u>Основные ошибки:</u> - сведенные колени, разведенные в стороны или не стоящие на одной линии ступни; - проседание таза, наклон корпуса вперед.
5. Движение "лунби" за 30 с	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Лунби – круговые движения руками. Из положения ноги вместе сделайте широкий шаг и примите позицию гунбу, а руки поставить в стороны, вытянутые в одну линию параллельно полу. Корпус поворачивает налево, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая рука опускается вниз правой стороны, затем поднимается вперед и вверх. Левая рука отводится влево и назад. Взгляд на правую ладонь. Корпус продолжает поворачиваться направо, центр тяжести смещается в правую сторону, принимается правосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая кисть, разворачиваясь, поднимается вверх и вправо, левая кисть движется влево вниз. Взгляд на правую кисть. Корпус продолжает разворачиваться вправо. Одновременно с этим кисть правой руки движется вниз и назад, кисть левой руки движется вперед-вверх. Взгляд направлен вперед. Корпус поворачивается налево, центр тяжести смещается налево и возвращаемся в исходное положение. <u>Основные ошибки:</u> - согнутые руки; - руки не вытягиваются в одну линию; - при повороте пятка ноги находящейся сзади не отрывается от пола; - корпус не скручивается в пояснице.
6. Связка "мабу+гунбу"	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. Мабу <u>Техника выполнения испытания:</u> Ноги поставить шире плеч (приблизительно на ширину 4 ступней), стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Затем присесть, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны полу. Колени не должны выходить за уровень носков ступней. Ступни всей поверхностью стоят на земле. Центр тяжести находится посередине линии,

	соединяющей центры ступней. Таз не должен проседать ниже уровня бедер. Грудь немного подать вперед, живот втянуть. Спина прямая, позвоночник перпендикулярен полу, колени развернуты наружу. <u>Основные ошибки:</u> - сведенные колени, разведенные в стороны или не стоящие на одной линии ступни; - проседание таза, наклон корпуса вперед. Гунбу <u>Техника выполнения испытания:</u> Одной ногой выполнить длинный глубокий шаг (равный 5-6 ступням). Впередистоящую ногу согнуть в колене так, чтобы бедро было параллельно полу, носок градусов на 30 повернут вовнутрь, при этом колено не должно выходить за уровень носка. Позадистоящую ногу выпрямить в колене, носок повернуть вперед так, чтобы ступни ног были параллельны. Корпус развернуть вперед. Плечи развернуты. Обратить внимание на то, чтобы носок впередистоящей ноги находился на одной линии с пяткой ноги, стоящей сзади. <u>Основные ошибки:</u> - сильно наклоненный вперед корпус; - согнутое колено отставленной назад ноги; - пятка ноги поднята от земли. При переходе из позиции «мабу» в позицию «гунбу» не допускаются дополнительные шаги, шаг вперед выполняется при смене стороны.
7. Мах "чжэнтитуй" за 15 с	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастическом ролл-мате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения сначала сделать небольшой под-шаг. Затем другой ногой сделать мах вверх. Носок маховой ноги в момент подъема оттянут к себе. Обратить внимание на то, чтобы пятка опорной ноги не отрывалась от земли. Нога опускается по той же траектории, что и поднималась. В момент опускания ноги носок оттягивается от себя, нога ставится на носок без сильного хлопка (т.е. без грохота и стука, таким образом, нога контролируется на всем протяжении маха, а центр тяжести при этом остается на опорной ноге). Обучающийся не должен обращать внимание на высоту маха (допускается мах на высоту уровня живота). Грудь должна быть подана вперед, а живот поджат. <u>Основные ошибки:</u> - нога, совершающая мах, гнется в колене; - носок маховой ноги не натянут на себя; - пятка опорной ноги поднята от земли; - корпус гнется в пояснице, руки расслаблены и опущены, поднятые плечи; - во время маха бедро подается вперед;

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- раскачивание корпуса;- нога ставится не на носок, а на всю ступню. |
|--|---|