

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

протокол № 1

«05» апреля 2024 года

Промежуточная аттестация 2024 года на отделении ушу

в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1065; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1328 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки по виду спорта «ушу»

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|--|--|--|--|
| | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м (с) | не более 6,9 с – выполнено более 6,9 с – не выполнено | не более 7,1 с – выполнено более 7,1 с – не выполнено | не более 6,5 с – выполнено более 6,5 с – не выполнено | не более 6,7 с – выполнено более 6,7 с – не выполнено |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м (с) | не более 12,0 с – выполнено более 12,0 с – не выполнено | не более 12,2 с – выполнено более 12,2 с – не выполнено | не более 11,5 с – выполнено более 11,5 с – не выполнено | не более 11,7 с – выполнено более 11,7 с – не выполнено |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | не менее + 1 см – выполнено менее + 1 см – не выполнено | не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено | не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено | не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее 110 см – выполнено менее 110 см – не выполнено | не менее 105 см – выполнено менее 105 см – не выполнено | не менее 115 см – выполнено менее 115 см – не выполнено | не менее 110 см – выполнено менее 110 см – не выполнено |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | не менее 3 раз – выполнено менее 3 раз – не выполнено | не менее 1 раз – выполнено менее 1 раз – не выполнено | не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено | не менее 3 раз – выполнено менее 3 раз – не выполнено |
| 2.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | не менее 18 раз – выполнено менее 18 раз – не выполнено | не менее 16 раз – выполнено менее 16 раз – не выполнено | не менее 20 раз – выполнено менее 20 раз – не выполнено | не менее 18 раз – выполнено менее 18 раз – не выполнено |
| 2.3. | Двойной прыжок в длину с места (см) | не менее 280 см – выполнено менее 280 см – не выполнено | не менее 270 см – выполнено менее 270 см – не выполнено | не менее 300 см – выполнено менее 300 см – не выполнено | не менее 290 см – выполнено менее 290 см – не выполнено |
| 2.4. | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с) | не более 6,2 с – выполнено более 6,2 с – не выполнено | не более 6,4 с – выполнено более 6,4 с – не выполнено | не более 5,8 с – выполнено более 5,8 с – не выполнено | не более 6,0 с – выполнено более 6,0 с – не выполнено |

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|
| 2.5. | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | не менее 5 с – выполнено менее 5 с – не выполнено | не менее 7 с – выполнено менее 7 с – не выполнено | | |
| 2.6. | Шпагат поперечный(фиксация положения) (с) | не менее 5 с – выполнено менее 5 с – не выполнено | не менее 7 с – выполнено менее 7 с – не выполнено | | |
| 2.7. | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | не менее 5 с – выполнено менее 5 с – не выполнено | не менее 7 с – выполнено менее 7 с – не выполнено | | |
| 2.8. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с) | не менее 5 с – выполнено менее 5 с – не выполнено | | | |
| 2.9. | Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях | 1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено | 1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено | 1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено | 1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено |
| 3. | Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками | | | | |

**Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)
по виду спорта «ушу»**

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | мальчики/юноши | девочки/девушки |
|--|---|---|--|
| Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Бег 30 м (с) | не более 6,7 с – выполнено более 6,7 с – не выполнено | не более 6,8 с – выполнено более 6,8 с – не выполнено |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м (с) | не более 9,9 с – выполнено более 9,9 с – не выполнено | не более 10,0 с – выполнено более 10,0 с – не выполнено |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено | не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее 120 см – выполнено менее 120 см – не выполнено | не менее 140 см – выполнено менее 140 см – не выполнено |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег на 500 м (мин, с) | не более 2.15 мин, с – выполнено более 2.15 мин, с – не выполнено | не более 2.30 мин, с – выполнено более 2.30 мин, с – не выполнено |
| 2.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | не менее 20 раз – выполнено менее 20 раз – не выполнено | |
| 2.3. | Двойной прыжок в длину с места (см) | не менее 330 см – выполнено менее 330 см – не выполнено | не менее 325 см – выполнено менее 325 см – не выполнено |
| 2.4. | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | не менее 2 раз – выполнено менее 2 раз – не выполнено | не менее 1 раза – выполнено менее 1 раза – не выполнено |
| 2.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено | не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено |
| 2.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено | |
| 2.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) | не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено | |
| 2.8. | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено | |
| 2.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) | не менее 5,0 с – выполнено менее 5,0 с – не выполнено | |
| Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» | |

| | |
|----|---|
| | «первый спортивный разряд» |
| 4. | Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками |

Промежуточная аттестация для групп совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу»

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив | |
|--|---|--|--|
| | | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | не менее + 9 см – выполнено менее + 9 см – не выполнено | не менее + 13 см – выполнено менее + 13 см – не выполнено |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м (с) | не более 7,9 с – выполнено более 7,9 с – не выполнено | не более 8,2 с – выполнено более 8,2 с – не выполнено |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее 180 см – выполнено менее 180 см – не выполнено | не менее 165 см – выполнено менее 165 см – не выполнено |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег на 500 м (мин, с) | не более 1,55 мин, с – выполнено более 1,55 мин, с – не выполнено | не более 2,0 мин, с – выполнено более 2,0 мин, с – не выполнено |
| 2.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | не менее 35 раз – выполнено менее 35 раз – не выполнено | не менее 33 раз – выполнено менее 33 раз – не выполнено |
| 2.3. | Двойной прыжок в длину с места (см) | не менее 440 см – выполнено менее 440 см – не выполнено | не менее 400 см – выполнено менее 400 см – не выполнено |
| 2.4. | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено | не менее 4 раз – выполнено менее 4 раз – не выполнено |
| 2.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено | не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено |
| 2.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено | не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено |
| 2.7. | Шпагат поперечный(фиксация положения) (с) | не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено | не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено |
| 2.8. | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено | не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено |
| 2.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) | не менее 5,0 с – выполнено менее 5,0 с – не выполнено | не менее 5,0 с – выполнено менее 5,0 с – не выполнено |
| Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | |
| 4. | Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками | | |

Промежуточная аттестация для групп высшего спортивного мастерства по виду спорта «ушу»

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив | |
|--|--|--|--|
| | | юноши/юниоры/мужчины | девушки/юниорки/женщины |
| Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | не менее + 11 см – выполнено менее + 11 см – не выполнено | не менее + 15 см – выполнено менее + 15 см – не выполнено |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м (с) | не более 7,2 с – выполнено более 7,2 с – не выполнено | не более 8,0 с – выполнено более 8,0 с – не выполнено |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее 215 см – выполнено менее 215 см – не выполнено | не менее 180 см – выполнено менее 180 см – не выполнено |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз) | не менее 49 раз – выполнено менее 49 раз – не выполнено | не менее 43 раз – выполнено менее 43 раз – не выполнено |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | не менее 42 раз – выполнено менее 42 раз – не выполнено | не менее 37 раз – выполнено менее 37 раз – не выполнено |
| 2.2. | Двойной прыжок в длину с места (см) | не менее 500 см – выполнено менее 500 см – не выполнено | не менее 420 см – выполнено менее 420 см – не выполнено |
| 2.3. | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено | не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено |
| 2.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | не менее 20 раз – выполнено менее 20 раз – не выполнено | не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено |
| 2.5. | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено | |
| 2.6. | Шпагат поперечный(фиксация положения) (с) | не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено | |
| 2.7. | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено | |
| Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | |
| 4. | Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками | | |