

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
протокол № 03  
от 23 апреля 2015 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
МБУ ДО «Еланская ДЮСШ»  
А.И. Лободин  
приказ № 22  
от «30» июня 2015 г.



**Контрольное тестирование общей физической и  
специальной физической подготовки для групп  
дополнительной общеобразовательной  
предпрофессиональной программы  
в области физической культуры и спорта  
по всестилевому каратэ**

**муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Еланская детско-юношеская спортивная школа»  
Еланского муниципального района  
Волгоградской области**

Разработчик:  
старший тренер-преподаватель по каратэ  
Разваляев А.И.

р. п. Елань  
2015 год

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

Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

3.3.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки НП-2.

Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,1 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с )	Бег на 1 км (не более 7 мин )
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 137 см)	Прыжок в длину с места (не менее 133 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола 2 раза)	

#### 3.5.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Т-1

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,4 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 8 мин )	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 30с )
	Бег на 2 км (не более 10 мин 10 с)	Бег на 2 км (не более 12 мин 10 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 13 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 19 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 163 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	

	(не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (ударная техника рук в синтезе с техникой защиты)

### 3.7.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Т-3

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,8 с)	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,1 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 10с )	Бег на 1,5 км (не более 8 мин )
	Бег на 2 км (не более 9 мин 40с )	Бег на 2 км (не более 11 мин 30с )
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (ударная техника ног в синтезе с техникой защиты)	

### 3.8.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Т-5

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,3 с)	Бег 60 м (не более 9,8с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин )	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 40с )
	Бег на 2 км (не более 9 мин 10с )	Бег на 2 км (не более 11 мин 20с )
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 16раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17раз)
	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 21 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 173 см)	Прыжок в длину с места (не менее 153 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (бросковая техника)	