|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО приказом КГБУ СП «СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды» от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. №\_\_\_\_\_\_ |

**ПРОГРАММА**

**индивидуального отбора**

**в КГБУ СП «СШОР по тхэквондо**

**«Олимпийские надежды»**

г. Барнаул 2021

Рекомендуемый минимальный возраст для зачисления детей в СШОР по тхэквондо определяется в соответствии с Приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. № 36 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо», с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии Приказом Министерства спорта РФ от 16.08.2013 г. №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

Для проведения индивидуального отбора поступающих в СШОР проводится:

-предварительные просмотры;

-тестирование физических способностей;

- тестирование двигательных способностей – контрольное упражнение «Прыжки через скакалку». Оценка двигательных способностей осуществляется в бинарной система (зачтено / не зачтено).

-тестирование психологических способностей - «Теппинг-тест» (только с 12 лет на тренировочный этап). Оценка психологических способностей осуществляется в бинарной система (зачтено / не зачтено).

При равнозначных показателях оценки физических способностей, двигательных умений и психологических способностей у поступающих, приоритет зачисления будет отдаваться поступающим, показавшим лучший результат в контрольном упражнении «прыжок в длину с места».

**Тестирование физических способностей**

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» в направлении ВТФ выделены спортивные дисциплины:

- весовая категория;

- пхумсэ.

**Спортивная дисциплина «пхумсэ»**

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены с возраста 7 лет, продолжительность спортивной подготовки:

- начальный этап - 3 года обучения;

В данной спортивной дисциплине тренерским советом СШОР было принято решение, спортивную подготовку проводить только на этапе начальной подготовки.

**Спортивная дисциплина «весовая категория»**

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены с возраста 10 лет, продолжительность спортивной подготовки:

- начальный этап - 2 года обучения;

- тренировочный этап – 4 года обучения;

- этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – без ограничений периода обучения (индивидуальный отбор в эти группы не производится, принимаются только спортсмены переводом из других спортивных школ соответствующие требованиям к этапам).

Индивидуальное тестирование физической подготовленности проводится под контролем представителей приемной комиссии.

Результаты, показанные поступающими, заносятся в протокол.

В целом контроль подготовленности поступающих в СШОР следует осуществлять с учетом их биологического возраста. Это означает, что тренеры должны в просмотровом периоде с спортсменами учитывать не только возраст, но и их фактическое развитие. Не редко, даже по паспортному возрасту, юные тхэквондисты в одной тренировочной группе могут отличаться практически на целый год. По биологическому же возрасту это отличие может быть ещё большим.

Далее приводим нормативные требования для зачисления в СШОР, которые были составлены в соответствии с материально-технической базой СШОР.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**дисциплина «ПХУМСЭ» (7-9 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнение (тесты) | пол | 7 лет | | | 8 лет | | | 9 лет | | |
| баллы | | | | | | | | |
| 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | М | 6,2 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 6,5 | 6,7 | 6,2 | 6,4 | 6,6 |
| Д | 6,4 | 6,8 | 7,1 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 6,4 | 6,5 | 6,7 |
| 2 | Статическое равновесие (сек.) | М | 15 | 13 | 10 | 20 | 18 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| Д | 15 | 13 | 10 | 20 | 18 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| 3 | Бег 6 минут (без учета расстояния) (остановки, переход на шаг) | М | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 0 | 1 | 2 |
| Д | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 0 | 1 | 2 |
| 4 | Подъем туловища лежа на спине (пресс) (кол-во раз за 30 секунд) | М | 12 | 10 | 8 | 15 | 13 | 10 | 18 | 16 | 15 |
| Д | 10 | 9 | 8 | 13 | 12 | 10 | 16 | 15 | 14 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см.) | М | 140 | 130 | 120 | 145 | 135 | 125 | 150 | 140 | 130 |
| Д | 120 | 110 | 100 | 125 | 115 | 105 | 130 | 120 | 110 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) | М | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Данные тестирования заносятся в протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение1)

**Содержание и методика контрольных испытаний**

**спортсменов (7-9 лет)**

**в спортивной дисциплине ПХУМСЭ**

1. **Бег 30 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по движению тестируемого после команды «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
2. **Статическое равновесие. (сек)** Стоя на одной ноге, вторая поднята (колено вперед, бедро параллельно полу) руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия.
3. **Бег 6 минут (без учета расстояния).** Бег выполняется с высокого старта. Задача испытуемого не терять «фазу полета» и не переходить на шаг.
4. **Подъем туловища лежа на спине за 30 секунд (кол-во движений).** Исходное положение, лежа на спине, ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись локтями коснуться колен. Засчитывается движение, которое полностью выполнено методически правильно за 30 секунд.
5. **Прыжок в длину с места (см).** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
6. **Гибкость.** Наклон вперед из положения стоя на полу, с выпрямленными ногами,  ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук касаются пола.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**в спортивной дисциплине ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ (10-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнение (тесты) | пол | 10 лет | | | 11 лет | | | 12 лет | | |
| баллы | | | | | | | | |
| 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | М | 5,2 | 5,8 | 6,0 | 5,1 | 5,3 | 5,6 | 5,0 | 5,2 | 5,4 |
| Д | 5,4 | 5,6 | 6,4 | 5,3 | 5,5 | 6,2 | 5,2 | 5,4 | 6,0 |
| 2 | Статическое равновесие (сек.) | М | 20 | 15 | 10 | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| Д | 20 | 15 | 10 | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| 3 | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | М | 94 | 98 | 100 | 92 | 94 | 98 | 90 | 92 | 94 |
| Д | 126 | 130 | 135 | 124 | 126 | 130 | 120 | 124 | 126 |
| 4 | Подъем туловища лежа на спине (пресс) (кол-во раз за 30 сек.) | М | 22 | 20 | 15 | 24 | 22 | 18 | 24 | 22 | 20 |
| Д | 20 | 18 | 13 | 22 | 18 | 15 | 22 | 20 | 18 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см.) | М | 170 | 160 | 140 | 175 | 165 | 145 | 180 | 160 | 150 |
| Д | 150 | 140 | 130 | 160 | 150 | 140 | 165 | 145 | 135 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25 - 35 см (см) | М | 10 | 6 | 4 | 11 | 8 | 5 | 12 | 10 | 8 |
| Д | 12 | 8 | 6 | 13 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |

Данные тестирования заносятся в протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение 2)

**Содержание и методика контрольных испытаний спортсменов (10-12 лет)**

**в спортивной дисциплине ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ**

1. **Бег 30 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по движению тестируемого после команды «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
2. **Статическое равновесие. (сек)** Стоя на одной ноге, вторая поднята (колено вперед, бедро параллельно полу) руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия.
3. **Челночный бег 30 x 8 м. (сек.)** На расстоянии 8 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 30 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
4. **Подъем туловища лежа на спине за 30 секунд (кол-во движений).** Исходное положение, лежа на спине, ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись локтями коснуться колен. Засчитывается движение, которое полностью выполнено методически правильно за 30 секунд.
5. **Прыжок в длину с места (см).** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
6. **Гибкость.** Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25 - 35 см с выпрямленными ногами,  ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе дисциплина ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ (13-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнение (тесты) | пол | 13 лет | | | 14 лет | | | 15 лет | | | 16-17 лет | | |
| баллы | | | | | | | | | | | |
| 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | М | 5,0 | 5,4 | 5,8 | 4,9 | 5,2 | 5,6 | 4,9 | 5,1 | 5,4 | 4,8 | 5,0 | 5,3 |
| Д | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 5,2 | 5,4 | 5,8 | 5,1 | 5,4 | 5,6 | 5,0 | 5,2 | 5,6 |
| 2 | Статическое равновесие (сек.) | М | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 | 45 | 40 | 35 |
| Д | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 | 45 | 40 | 35 |
| 3 | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | М | 80 | 86 | 92 | 78 | 82 | 86 | 75 | 78 | 84 | 70 | 75 | 80 |
| Д | 90 | 94 | 100 | 88 | 92 | 96 | 85 | 88 | 92 | 80 | 85 | 90 |
| 4 | Подъем туловища лежа на спине (пресс) (кол-во раз за 30 сек.) | М | 24 | 22 | 20 | 26 | 24 | 22 | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 |
| Д | 22 | 20 | 18 | 24 | 22 | 20 | 24 | 22 | 20 | 26 | 24 | 22 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см.) | М | 200 | 190 | 170 | 200 | 190 | 180 | 205 | 200 | 190 | 210 | 205 | 200 |
| Д | 180 | 170 | 160 | 180 | 175 | 165 | 185 | 175 | 170 | 190 | 180 | 170 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на возвышении(см.) | М | 12 | 8 | 4 | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 8 | 15 | 12 | 8 |
| Д | 14 | 10 | 6 | 14 | 12 | 10 | 17 | 15 | 12 | 17 | 15 | 12 |

Данные тестирования заносятся в протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение3)

**Содержание и методика контрольных испытаний**

**спортсменов тренировочных групп**

1. **Бег 30 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по движению тестируемого после команды «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
2. **Статическое равновесие.** Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия.
3. **Челночный бег 30 x 8 м. (сек)** На расстоянии 8 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 30 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
4. **Подъем туловища лежа на спине** за 30секунд (кол-во движений). Исходное положение, лежа на спине, ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись локтями коснуться колен. Засчитывается движение, которое полностью выполнено методически правильно.
5. **Прыжок в длину с места (см).** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
6. **Наклон вперед из положения стоя на возвышении** в 25 - 35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксируется расстояние от линии стоп и ниже в сантиметрах.

**Тестирование двигательных способностей**

#### **Методика выполнения контрольного упражнения «прыжки через скакалку**

1. И.п. Встать прямо.
2. Скакалку закинуть за спину.
3. Взгляд направить перед собой.
4. Руки слегка согнуть в локтях.
5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.
6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку перепрыгивая через нее.

Оценка двигательных способностей осуществляется в бинарной система (зачтено / не зачтено).

**Тестирование психологических способностей**

«Теппинг-тест» (тестирование только с 12 лет на тренировочный этап), тест направлен на определение основных свойств нервной системы, исследование работоспособности, измерение скоростных характеристик.

**Методика выполнения теппинг-теста**: Испытуемому выдается бланк теппинг-теста (Приложение 4). Это лист бумаги размером 210x297 (А 4), разделенный на 6 равных квадратов и шариковая ручка. Сесть перед расчерченным листом бумаги. По команде поступающий начинает стучать шариковой ручкой по квадратам в указанном порядке от 1 до 6, заполняя каждый квадрат просто точками. При этом нельзя облокачиваться на стол, рука должна быть на весу. Переходить к следующему квадрату можно только по команде «Дальше». Начинать работу (стучать) необходимо по команде «Начали!». На каждый квадрат отводится по пять секунд, а потом, по команде «Дальше!» переходить к следующему квадрату. По окончании работы в шестом квадрате подается команда «Стоп!». Задача поступающего поставить в квадрате как можно больше точек.

После теста подсчитывается количество точек в каждом квадрате и фиксируется в бланке. Затем подсчитывается среднее количество точек для шести квадратов (для этого сложите количество точек в каждом квадрате и разделите на 6).

**Оценка работоспособности по предложенному тесту:**

Для удобства оценки проведенного теста напротив номера каждого квадрата отметьте то количество точек, которое в нем поставлено.

Полученные результаты могут быть условно разделены на типы, характеризующих различные варианты работоспособности:

1. *Сильный тип*. Темп (количество точек) нарастает от 1 квадрата ко 2 и/или 3, а затем постепенно снижается.

2. *Средний тип*. Максимальный темп сохраняется некоторое время без изменений, не увеличиваясь и не уменьшаясь, а затем постепенно снижается.

3. *Средне-слабый тип*. Темп снижается уже после 10 секунд и остается сниженным в течение всей работы. Однако разница между самым лучшим и худшим результатами не превышает 8 точек. При этом возможно периодическое возрастание и убывание темпа (волнообразная кривая).

4. *Слабый тип*. Максимальный темп снижается практически сразу с момента деятельности и остается сниженным до конца работы. Разница между лучшим и худшим результатом составляет больше 8 точек.

Обработка результатов по общему количеству точек в квадратах для детей 12—15 лет

24 точки и меньше — медленный темп работы.

25-30 точек — нормальный средний темп работы.

30 точек и больше — ребенок умеет и может работать в очень быстром темпе.

Обработка результатов по общему количеству точек в квадратах для детей 16—17 лет

26 точек и меньше — медленный темп работы.

27-32 точки — нормальный средний темп работы.

32 точки и больше — спортсмен умеет и может работать в очень быстром темпе.

Оценка психологических способностей осуществляется в бинарной система (зачтено / не зачтено).

Приложение 1

Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды»

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов по физической подготовке в спортивной дисциплине пхумсэ

в группе начальной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_года обучения

« \_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_\_ г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Полных лет | Бег 30 м. (сек) | | | Бег 6 минут (без учета расстояния)  переход на шаг | | Статическое равновесие (сек.) | | Подъем туловища (пресс),  (кол-во раз) | | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в  (касание пола) | | Прыжок  в длину с места  (см.) | | | | Итого баллов |
| попытки | | норма | п.ш | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | попытки | | | норма |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кленов Д.В. Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Уфимцев В.Ю. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цибариус А.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кочеткова А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Суворов А.О.

Приложение 2

Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды»

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов по физической подготовке в спортивной дисциплине весовая категория

в группе начальной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_года обучения

« \_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_\_ г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Полных лет | Бег 30 м. (сек) | | | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | | Статическое равновесие (сек.) | | Подъем туловища (пресс), за 30 секунд  (кол-во раз) | | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в | | Прыжок  в длину с места  (см.) | | | | Итого баллов |
| попытки | | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | попытки | | | норма |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кленов Д.В. Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Уфимцев В.Ю. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цибариус А.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кочеткова А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Суворов А.О.

Приложение 3

Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды»

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов по физической подготовке в спортивной дисциплине весовая категория

в тренировочной группе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Полных лет | Бег 30 м. (сек) | | | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | | Статическое равновесие (сек.) | | Подъем туловища (пресс), за 30 секунд  (кол-во раз) | | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в | | Прыжок  в длину с места  (см.) | | | | Итого баллов |
| попытки | | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | попытки | | | норма |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_\_ г.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кленов Д.В. Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Уфимцев В.Ю. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цибариус А.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кочеткова А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Суворов А.О.

Приложение 4

**БЛАНК**

**Теппинг-теста**

Поступающий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** |
| **6** | **5** | **4** |

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(зачтено / не зачтено)