

**Контрольные нормативы для зачисления
на учебно-тренировочный этап.**

Контрольные упражнения	Возраст 12 –18 лет.
Общая физическая подготовка	Бег 30м с низкого старта – 4.9 с.; прыжок в длину с места – 185 см.; челночный бег 4 х 20 м. – 21,5 с.; подтягивание на перекладине – 10 раз; бег 1000 м. – 3.5 мин.; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 18 раз.
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа.

**Контрольные нормативы по годам обучения
на учебно-тренировочном этапе.**

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения	Свыше двух лет обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с.; челночный бег 4х 20 м. – 17.3; прыжок в длину с места – 190 см.; бег 1000 м – 3.05 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек.- 10 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.	Бег 60 м. – 8.6 с.; челночный бег 4х 20 м. – 16.7; прыжок в длину с места – 220 см.; бег 1000 м. – 3.0 мин.; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 32 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек. - 12 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз.
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3 с.; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2 с. Суммарное время 6 «входов» - 7.2 с.	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с.; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих действий армейского рукопашного боя.	Выполнение основных технико-тактических действий армейского рукопашного боя в соревновательных условиях.

**Соотношение средств физической и техничеко-тактической
подготовки по годам обучения (%).**

№	Средства подготовки	Этапы подготовки				
		СОГ	ГНП		УТГ	
		Весь период	до 1 года	св.1 года	до 2-х лет	св. 2-х лет
1	ОФП	60	60	55	45	35
2	СФП	30	20	25	25	30
3	ТТП	10	20	20	30	30

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

№	РАЗДЕЛЫ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ				
		СОГ	ГНП		УТГ	
		Весь период	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1.	О Ф П	82,5	90	90	90	90
2.	С Ф П	25	46	46	46	46
3.	Т Т П	25	46	46	46	46
4.	Теория	10	8	8	8	8
5.	Контрольно-переводные испытания	2	2	2		
6.	Контрольные соревнования	-	2	2	2	2
7.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	2
8.	Восстановительные мероприятия	-	-		2	2
9	Медицинское обследование	4	2	2	2	2
10.	Воспитательная работа	В процессе занятий				
11.	ИТОГО:	148,5	198	198	198	198

**Контрольные нормативы по ОФП для
зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения.**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с.	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см.	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с.	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, с.	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
групп начальной подготовки 2-го года обучения.**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м. с низкого старта, с.	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см.	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м., с.	25,4 и выше	25,5	* 25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м., с.	3,6 и выше	3,5	3,4 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, количество раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий.		

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
групп начальной подготовки 3-го года обучения.**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м. с низкого старта, с.	5,0 и выше	4,9	4,8 и ниже
Прыжок в длину с места, см.	184 и ниже	185	186 и выше
Челночный бег 4x20 м, с.	21,6 и выше	21,5	21,4 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	11 и выше
Бег на 1000 м, с.	3,4 и выше	3,3	3,2 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	19 и ниже	20	21 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, количество раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ТП для
учебно-тренировочных групп 4-го года обучения.**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с.	10.1 и ниже	10.0	9.9 и ниже
Прыжок в длину с места, см.	186 и меньше	17	188 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	19.4 и выше	19.3	19.2 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	10 и выше
Бег на 1000 м, с.	3,2 и выше	3,1	3,05 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	22 и меньше	23	24 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, количество раз	19 и меньше	20	20 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с.	5,6 и выше	5,5	5,4 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с.	8,6 и выше	8,5	8,4 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», с.	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	13 и ниже	14	15 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
учебно-тренировочных групп 5-го года обучения**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с.	9,9 и выше	9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см.	189 и ниже	190	191 и выше
Челночный бег 4x20 м, с.	17,4 и выше	17,3	17,2 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и ниже	10	10 и выше
Бег на 1000 м, с.	3,2 и выше	3,1	3,05 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	24 и ниже	25	26 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, количество раз	24 и ниже	25	26 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с.	5,4 и выше	5,3	5,2 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с.	8,3 и выше	8,2	8,1 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», с.	7,2 и выше	7,1	7,0 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
учебно-тренировочных групп 3-го года обучения.**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с.	8,9 и выше	8,8	8,7 и ниже
Прыжок в длину с места, см.	194 и ниже	195	196 и выше
Челночный бег 4x20 м, с.	17,3 и выше	17,2	17,1 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	10 и ниже	11	12 и выше
Бег на 1000 м, с.	3,05 и выше	3.0	2.95 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	27 и ниже	28	29 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, количество раз	34 и ниже	35	36 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с.	5,1 и выше	5,0	4,9 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с.	7,6 и выше	7,5	7,4 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», с.	7,0 и выше	6,9	6.8 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП
для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения.**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м. с низкого старта, с.	8,8 и выше	8,7	8,6 и ниже
Прыжок в длину с места, см.	197 и ниже	198	199 и выше
Челночный бег 4x20 м., с.	17,0 и выше	16,9	16,8 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	10 и ниже	11	12 и выше
Бег на 1000 м., с.	3,05 и выше	3.0	2.95 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	29 и ниже	30	31 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, количество раз	37 и ниже	38	39 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с.	4,9 и выше	4,8	4,7 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с.	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», с.	6,8 и выше	6,7	6.6 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	19 и ниже	20	21 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП
для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения.**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с.	8,7 и выше	8,6	8,5 и ниже
Прыжок в длину с места, см.	219 и ниже	220	221 и выше
Челночный бег 4x20 м., с.	16,8 и выше	16,7	16,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	11 и ниже	12	13 и выше
Бег на 1000 м., с.	2.95 и выше	2.9	2.85 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	31 и ниже	32	33 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, количество раз	39 и ниже	40	41 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с.	4,7 и выше	4,6	4,5 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с.	7,6 и выше	7,5	7,4 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», с.	6,6 и выше	6,5	6.4 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	21 и ниже	22	23 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		