

НОРМАТИВЫ
вступительных экзаменов по специализации «Каратэ»
на 2019уч.год.

К вступительным экзаменам по специализации «Каратэ» допускаются лица, имеющие II спортивный разряд по избранному виду спорта.

Объём требований по ИВС включает:

- Общую физическую подготовку;
- Специальную подготовку;
- Техничко-тактическую подготовку.

Итоговая оценка выводится **средней суммой баллов** набранных за **техническую, тактическую, специально физическую подготовку.**

Абитуриенты, набравшие **6(шесть)** баллов и ниже к следующему экзамену не допускаются.

I. ОФН (общая физическая подготовка)

№	Виды упражнения	Баллы за показанный результат					
		30	25	20	15	10	5
1.	Мужчины – бег 1000м (мин, сек.)	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	4,00
2.	Женщины – бег 500м. (мин. сек)	1,45	1,50	2,00	2,05	2,10	2,15

Подтягивание на перекладине (раз).		Приседание на одной ноге «пистолет» (раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Баллы
Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	
25	15	25	20	50	40	30
20	10	20	15	45	35	25
15	7	15	10	40	30	20
12	5	10	7	35	25	15
8	3	7	4	25	20	10
5	2	4	2	15	10	5

Примечание:

1. Подтягивание на перекладине (в висе) выполнять из исходного положения «ВИС» хватом сверху, ноги пола не касаются. Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком перекладины.

2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (от пола). Отжимание выполняется из исходного положения: тело горизонтально полу, носки вместе, спина прямая, смотреть прямо вперед, грудью касаться пола.

II. СФП (специальная физическая подготовка)

№	Виды упражнений	Оценка за показанный результат			
		отлично	хорошо	удовлет	неудов.
1.	Удары ногами по лапе на скорость, в течении 10 сек.	25	20	15	10
	Удары руками по МАКИВАРЕ, в течении 10 сек.	25	20	15	10
	Техника защиты (уходы, увертки, уклоны, блоки, нырки), в течении 10 сек.	30	25	20	10
	Бой с тенью Оцениваются визуально	30	25	20	10
2.	Формальные комплексы «КАТА» Оцениваются визуально	удовлетворительно, неудовлетворительно			

Работа на МАКИВАРЕ (боксерский мешок) ОДИН раунд - 2 мин.

Примечание: Оценить силу удара, темп выполнения, специальную физическую подготовку – определить визуально и по ЧСС (частота сердечного сокращения)

В конечном итоге – все заработанные баллы и оценки каждого абитуриента суммируются, и выводится общее количество баллов за экзамен.

Утверждено на заседании кафедры « 24 » 05 2019г.

Зав. кафедрой «СБЕС»

 Мамбеталиева Н.Д.

НОРМАТИВЫ
вступительных экзаменов по специализации КАРАТЭ для
абитуриентов очного, заочного и отделения ФПК и ПК
на 2018 учебный год.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

№	Виды упражнения	Баллы за показанный результат					
		30	25	20	15	10	5
1.	Мужчины – бег 1000м (мин, сек.)	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	4,00
2.	Женщины – бег 500м. (мин. сек)	1,45	1,50	2,00	2,05	2,10	2,15

Подтягивание на перекладине (раз).		Приседание на одной ноге «пистолет» (раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Баллы
Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	
25	15	25	20	50	40	30
20	10	20	15	45	35	25
15	7	15	10	40	30	20
12	5	10	7	35	25	15
8	3	7	4	25	20	10
5	2	4	2	15	10	5

Примечание:

- подтягивание в висе на перекладине (хват – прямой), без раскачивания;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) от пола (стоя на

на кулаках).

2. Гибкость, координация, равновесие

- шпагаты (поперечный, правосторонний, левосторонний);
- «мостик»;
- стойка на лопатках – «свечка»;
- удержание равновесия, выполняя удар ногой в положении «заряд»
- прыжки на месте двумя ногами к груди, «уголок», ноги в стороны, «прогиб», «разножка».

Примечание: все элементы оцениваются визуально (удовлетворительно, неудовлетворительно).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

№	Виды упражнений	Оценка за показанный результат			
		отлично	хорошо	удовлет	неудов.
1.	Удары ногами по лапе на скорость, в течении 10 сек.	25	20	15	10
2.	Формальные комплексы «КАТА»	Оцениваются визуально (удовлетворительно, неудовлетворительно)			

Примечание:

- удары ногами выполняются по тренировочной лапе типа «ракетка», в зачет принимаются только удары, достигшие цели;

- выбор «КАТА» для демонстрации предоставляется абитуриенту

В конечном итоге – все заработанные баллы и оценки каждого абитуриента суммируются, и выводится общее количество баллов за экзамен.

Утверждено на заседании кафедры « 24 » 05 2018г.

Зав. кафедрой «СБЕС»

Мамбеталиева Н.Д.