|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Президент Федерации  Давыдова М.В.  < 15 > мая 2014 г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Совет Федерации  Современного мечевого боя  < 25 > мая 2014 г. |



**НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**для СЕКЦИЙ по Современному мечевому бою**

**Версия 1.0 с 1 сентября 2014 г.**

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для секций современного мечевого боя вводятся повсеместно в Федерации СМБ России с 1 сентября 2014 года. Данные Нормативы разработаны на основе общепринятых стандартов для школьников Российской Федерации (сайт Учителей физкультуры <http://fizkultura-na5.ru/> ) и включают в себя наиболее актуальные для СМБ показатели физического развития спортсменов.

Нормативы по ОФП применяются в ФСМБР для определения допуска к **Квалификационным Зачетам** в зависимости от возраста (для школьников - класса школы). Для определения Допуска рассчитывается средний балл от суммы всех показателей (у Дошкольников 3 показателя, у всех остальных возрастных категорий – 5 показателей).

За выполнение упражнения на «Отлично» спортсмен получает 5 баллов, за «Хорошо» - 4 балла, за «Удовлетворительно» - 3 балла. Сумма баллов делится на количество Показателей (на 3 или на 5). **Проходным считается средний балл от 3.8**

Норматив по ОФП сдается два раза в год (осенью и весной). Если спортсмен не сдал ОФП с первого раза, то он может продолжать сдавать его и на последующих Квалификационных зачетах.

**Дошкольники**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **«Отлично»** | **«Хорошо»** | **«Удовл-но»** |
| 1 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | 18 | 14 | 10 |
| 2 | Подъем туловища лежа за 1 мин. | 20 | 16 | 12 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 10.5 | 11.5 | 12.2 |

**1 класс Мальчики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **«Отлично»** | **«Хорошо»** | **«Удовл-но»** |
| 1 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | 20 | 16 | 12 |
| 2 | Поднимание туловища лежа за 1 мин. | 30 | 26 | 18 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| 4 | Прыжки на скакалке | 40 | 30 | 15 |
| 5 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |

**1 класс Девочки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **«Отлично»** | **«Хорошо»** | **«Удовл-но»** |
| 1 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | 18 | 14 | 10 |
| 2 | Подъем туловища лежа за 1 мин. | 18 | 15 | 13 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 4 | Прыжки на скакалке | 50 | 30 | 20 |
| 5 | Подтягивание в висе лежа (раз) | 12 | 8 | 2 |

**2 класс Мальчики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **«Отлично»** | **«Хорошо»** | **«Удовл-но»** |
| 1 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | 24 | 20 | 16 |
| 2 | Поднимание туловища лежа за 1 мин. | 32 | 28 | 20 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.7 | 10.4 |
| 4 | Прыжки на скакалке | 50 | 40 | 30 |
| 5 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |

**2 класс Девочки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **«Отлично»** | **«Хорошо»** | **«Удовл-но»** |
| 1 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | 22 | 18 | 14 |
| 2 | Поднимание туловища лежа за 1 мин. | 23 | 17 | 13 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| 4 | Прыжки на скакалке | 80 | 35 | 20 |
| 5 | Подтягивание в висе лежа (раз) | 10 | 5 | 3 |

**3 класс Мальчики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **«Отлично»** | **«Хорошо»** | **«Удовл-но»** |
| 1 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | 28 | 24 | 20 |
| 2 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.8 | 9.3 | 9.9 |
| 3 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | 50 | 40 |
| 4 | Поднимание туловища за 1 мин. | 36 | 30 | 24 |
| 5 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 1 |
| **3 класс Девочки** | | | | |
| **№** | **Упражнение** | **«Отлично»** | **«Хорошо»** | **«Удовл-но»** |
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.3 | 9.8 | 10.4 |
| 2 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 40 | 25 |
| 3 | Поднимание туловища за 1 мин. | 25 | 20 | 15 |
| 4 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | 24 | 20 | 16 |
| 5 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 12 | 6 | 5 |

**4 класс Мальчики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** |  | | |
| **«Отлично»** | **«Хорошо»** | **«Удовл-но»** |
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 2 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 3 | Поднимание туловища за 1 мин. | 37 | 31 | 25 |
| 4 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | 32 | 28 | 24 |
| 5 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 2 |
| **4класс ДЕВОЧКИ** | | | | |
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 2 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 3 | Поднимание туловища за 1 мин. | 27 | 22 | 15 |
| 4 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 13 | 7 | 5 |
| 5 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | 28 | 24 | 20 |

**5 класс Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** |  | | | | | | | | |
| **«Отлично»** | | | | | **«Хорошо»** | | | **«Удовл-но»** |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.0 | | | | | 11.2 | | | 11.4 |
| 2 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | | | | | 60 | | | 55 |
| 3 | Поднимание туловища за 1 мин. | 38 | | | | | 32 | | | 28 |
| 4 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | | | | | 4 | | | 3 |
| 5 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | 36 | | | | | 32 | | | 28 |
| **5 класс Девочки** | | | | | | | | | | |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.3 | | | | | 11.4 | | | 12.0 |
| 2 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | | | | | 50 | | | 30 |
| 3 | Поднимание туловища за 1 мин. | 28 | | | | | 23 | | | 15 |
| 4 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 15 | | | | | 10 | | | 7 |
| 5 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | 30 | | | | | 26 | | | 22 |
| **Мальчики 6 класс** | | | | | | | | | | |
| **№** | **Упражнения** | | **оценка** | | | | | | | |
| «5» | | | | «4» | | | «3» |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | | 10.8 | | | | 11.2 | | | 11.6 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | | 90 | | | | 80 | | | 70 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | | 40 | | | | 35 | | | 30 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | | 6 | | | | 4 | | | 2 |
| 5 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | | | | | 32 | | | 28 | 24 |
| **ДЕВОЧКИ 6 класс** | | | | | | | | | | |
| **№** | **Упражнения** | | | **оценка** | | | | | | |
| «5» | | | | «4» | | «3» |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | | | 11.2 | | | | 11.4 | | 11.8 |
| 2 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | | | 100 | | | | 60 | | 40 |
| 3 | Поднимание туловища за 1 мин. | | | 30 | | | | 25 | | 18 |
| 4 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | | | | 40 | | | 36 | | 32 |
| 5 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | | | | 14 | | | 9 | | 7 |
| **Мальчики 7 класс** | | | | | | | | | | |
| **№** | **Упражнения** | | | | | **оценка** | | | | |
| **«5»** | | | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Подтягивание в висе (раз) | | | | | 7 | | | 4 | 2 |
| 2 | Прыжки через скакалку 1 мин. | | | | | 100 | | | 95 | 85 |
| 3 | «Челночный бег» 4\*9 м | | | | | 10.4 | | | 10.7 | 10.9 |
| 4 | Поднимание туловища за 1 мин. | | | | | 45 | | | 40 | 32 |
| 5 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | | | | | 44 | | | 40 | 36 |
| **Девочки 7 класс** | | | | | | | | | | |
| 1 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | | | | | 14 | | | 9 | 7 |
| 2 | Прыжки через скакалку 1 мин. | | | | | 100 | | | 70 | 45 |
| 3 | «Челночный бег» 4\*9 м | | | | | 10.8 | | | 11.0 | 11.5 |
| 4 | Поднимание туловища за 1 мин. | | | | | 30 | | | 25 | 20 |
| 5 | Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин. | | | | | 36 | | | 32 | 28 |
| **Мальчики 8 класс** | | | | | | | | | | |
| **№** | **Упражнения** | | | | | **оценка** | | | | |
| **«5»** | | | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжки через скакалку 1 мин. | | | | | 110 | | | 105 | 100 |
| 2 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | | | | | 10.2 | | | 10.5 | 10.7 |
| 3 | Поднимание туловища | | | | | 48 | | | 43 | 35 |
| 4 | Подтягивание в висе (раз) | | | | | 9 | | | 6 | 4 |
| 5 | Отжимания за 1 минуту | | | | | 48 | | | 44 | 40 |
| **Девочки 8 класс** | | | | | | | | | | |
| 1 | Прыжки через скакалку 1 мин. | | | | | 125 | | | 80 | 50 |
| 2 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | | | | | 10.6 | | | 10.8 | 11.3 |
| 3 | Поднимание туловища | | | | | 33 | | | 25 | 20 |
| 4 | Подтягивание в висе лёжа | | | | | 15 | | | 9 | 6 |
| 5 | Отжимания за 1 минуту | | | | | 40 | | | 36 | 32 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики 9 класс** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжки через скакалку | 120 | 115 | 110 |
| 2 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.9 | 10.2 | 10.5 |
| 3 | Поднимание туловища | 50 | 45 | 35 |
| 4 | Подтягивание в висе (раз) | 10 | 8 | 7 |
| 5 | Отжимания за 1 минуту | 52 | 48 | 44 |
| **ДЕВОЧКИ 9 класс** | | | | |
| 1 | Прыжки через скакалку | 130 | 90 | 60 |
| 2 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.4 | 10.8 | 11 |
| 3 | Поднимание туловища | 35 | 25 | 20 |
| 4 | Подтягивание в висе лёжа | 15 | 9 | 4 |
| 5 | Отжимания за 1 минуту | 44 | 40 | 36 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши 10 класс** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжки через скакалку | 130 | 125 | 120 |
| 2 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.7 | 10 | 10.3 |
| 3 | Поднимание туловища | 50 | 45 | 40 |
| 4 | Подтягивание в висе (раз) | 11 | 9 | 8 |
| 5 | Отжимания за 1 минуту | 56 | 52 | 48 |
| **ДЕВОЧКИ 10 класс** | | | | |
| 1 | Прыжки через скакалку | 125 | 80 | 50 |
| 2 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.6 | 10.8 | 11.3 |
| 3 | Поднимание туловища | 33 | 25 | 20 |
| 4 | Подтягивание в висе лёжа | 15 | 9 | 6 |
| 5 | Отжимания за 1 минуту | 48 | 44 | 40 |