



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО
Казанская академия спорта и
туризма
Д.К.Закирьянов
_____ 2025 г.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФП
специализация по
тэквондо, каратэ-до, кояи колтык күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1	Бег 100 м	12,2	12,5	12,7	12,8	13,0	13,5	13,7	14,0	14,5	14,8	13,0	13,2	13,5	13,7	14,0	14,2	14,5	14,8	15,0	15,2
2	Прыжки с места в длину (м)	2,60	2,55	2,50	2,40	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,10	2,08	2,05	2,03	2,0	1,8	1,7	1,5	1,4	1,2
3	Подтягивание (к-во раз)	20	18	16	15	13	11	9	7	5	3										
4	Отжимание в упоре лежа											20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики и ВЕ

Ахмадиев Т.М.



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО
Казанская академия спорта и
туризма
/ К.К.Закирьянов
Протокол № _____ от _____ 2025 г.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для сокращенный формы обучения)
специализация по
тэквондо, каратэ-до, коян колтык күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
		20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1	Демонстрация техники рук (блоков, ударов)	10	9	8	3	ниже 3балл	10	9	8	3	ниже 3балл
2	Демонстрация техники ног(блоков, ударов)	5	3	8	1	ниже 1балл	5	3	8	1	ниже 1балл
3	Демонстрация техники рук и ног (блоков, ударов)	5	3	8	1	ниже 1балл	5	3	8	1	ниже 1балл

ПРИМЕЧАНИЕ: 1 Грубые ошибки:

а) боевые приемы выполнены с потерей равновесия, чрезмерной амплитудой и нарушениями характеристик ударных и защитных действий: (провалы, падения, пропуски очевидных ударов, опасные движения головой);

б) боевые приемы выполнены с грубыми нарушениями правил бокса: (удары ниже пояса, броски, опасные движения головой и ногами).

Значительные ошибки:

а) чрезмерная амплитуда в защитных и ударных действиях с потерей необходимой дистанции:(с запаздыванием, удержанием и толканием партнера).

б) боевые приемы выполнены не эффективно: (на фоне усталости с потерей координации и пропусками ударов в поединке).

Незначительные ошибки:

а) упражнения выполнены с незначительными нарушениями характеристик ударных действий (постановка кулака, потеря ударной дистанции);

б) упражнения выполнены с незначительными нарушениями правил: (замечания за неправильные удары).

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики и ВЕ

Ахмадиев Т.М.



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО
Казакская академия спорта и
туризма
К.К.Закирьянов
Протокол № _____ от _____ 2025 г.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
специализация по
таеквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		50	40	30	20	15	10	5	0	50	40	30	20	15	10	5	0
1	Демонстрация техники рук (блоков, ударов)	20	15	10	8	7	5	3	ниже 3 балл	20	15	10	8	7	5	3	ниже 3 балл
2	Демонстрация техники ног(блоков, ударов)	15	13	10	6	5	3	1	ниже 1 балл	15	13	10	6	5	3	1	ниже 1 балл
3	Демонстрация техники рук и ног (блоков, ударов)	15	12	10	6	3	2	1	ниже 1балл	15	12	10	6	3	2	1	ниже 1балл

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Грубые ошибки:

- а) передвижения в стойках с потерей равновесия и падений;
- б) потеря равновесия и координации при выполнении ударов и защит;

Значительные ошибки:

- а) нарушение динамики передвижения, баланса и запинаний при выполнении ударов и защит;
- б) удары незакрытым кулаком и поднятой головой при выполнении ударов и защит;

Незначительные ошибки:

- а) незначительные нарушения пространственно-временных характеристик в передвижениях, ударах и защитах;
- б) нарушения в экипировке по правилам вида спорта

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики и ВЕ

Ахмадиев Т.М.