



УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ТХЭКВОНДО

620050, г. Екатеринбург, ул. Билимбаевская, 28, тел./факс (343) 322-93-73, e-mail: dyussh-ekb@yandex.ru
ИНН – 6659041899, КПП – 665901001, ОГРН- 1026602961120, ОКПО- 46666075



УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ ДО
ДЮСШ по тхэквондо
И. М. Горюнов

**Требования, предъявляемые к физическим (двигательным)
способностям поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ по тхэквондо**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Координация - способность выполнять двигательное действие за максимально короткий промежуток времени, а также максимально быстро перестраивать свои двигательные действия в изменяющихся внешних условиях	Челночный бег 3x10м
Выносливость – способность выполнять работу продолжительное время (противостоять утомлению) без потери ее эффективности	Непрерывный бег в свободном темпе 10минут
Сила – это способность преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость – способность сопротивляться утомлению при длительной силовой работе	Подъем туловища лежа на полу
Скоростно-силовые качества – способность преодолевать внешние сопротивления за максимально короткое время	Прыжок в длину с места
Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой	Шпагат (поперечный)