Требования, предъявляемые к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих в МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

по виду спорта «спортивная борьба»

(дисциплина: греко-римская борьба)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта "****спортивная борьба"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. раз |
| 7 | 4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 110 | 105 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | количество попаданий | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждое доп. попадание |
| 2 | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые +0,1 с |
| 10,0 | 8,0 |
| 2.2. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. раз |
| 2 | 2 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив свыше года обучения** | | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 120 | 115 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | количество попаданий | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждое доп. попадание |
| 2 | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые +0,10 с |
| 12,0 | 10,0 |
| 2.2. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. раз |
| 3 | 3 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная борьба"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики/ юноши |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 10,4 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,10 с |
| 8.05 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 20 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 8,7 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 160 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | количество раз | 3 балла | +1 балл за каждый доп. раз |
| 6 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 40 |
| 2.3. | Тройной прыжок с места | м | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+1м |
| 5 |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1м |
| 5,2 |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1м |
| 6,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды -"третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная борьба"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | Дополнительные критерии оценки |
| юноши |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |  |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 8,2 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,10 с |
| 8.10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+10 раз |
| 36 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1см |
| +11 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 7,2 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 215 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 49 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |  |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | количество раз | 3 балла | +1 балл за каждый доп. раз |
| 15 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+10 раз |
| 20 |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+1см |
| 47 |
| 2.4. | Тройной прыжок с места | м | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+1м |
| 6,0 |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1м |
| 7,0 |
| 2.6. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1м |
| 6,3 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |