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 «самбо»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
1.1.	Бег на 30 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			6,2	6,4	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,10 с
			6.10	6.30	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп. см
			+2	+3	
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			9,6	9,9	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			130	120	
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп. раз
			10	5	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3 балла	-	+1 балл за каждый доп. раз
			2	-	
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	3 балла	+1 балл за каждый доп. раз
			-	7	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»					
2.1.	Бег на 30 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			6,9	7,1	
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,10 с
			7.10	7.35	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп. см
			+1	+3	
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			10,3	10,6	
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			110	105	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
1.1.	Бег на 30 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			5,7	6,0	
			-	-	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,10 с
			8.20	8.55	
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	+4	
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			9,0	9,4	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			150	135	
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп. +5раз
			13	7	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3 балла	-	+1 балл за каждые доп. +5раз
			3	–	
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	3 балла	+1 балл за каждые доп. +5раз
			–	9	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»					
2.1.	Бег на 30 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			6,7	6,8	
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,10 с
			6.40	7.05	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп. см
			+3	+5	
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			10,0	10,4	
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			120	115	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Дополнительные критерии оценки
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
1.1.	Бег на 60 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			10,4	10,9	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,10 с
			8.05	8.29	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп. +5 раз
			18	9	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп. см
			+5	+6	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			8,7	9,1	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			160	145	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3 балла	-	+1 балл за каждые доп.+5 раз
			4	-	
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	3 балла	+1 балл за каждые доп.+5 раз
			-	11	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			19,0	25,0	
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			25,0	28,0	
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			21,0	26,0	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Дополнительные критерии оценки
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			8,2	9,6	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,10 с
			8.10	10.00	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп.+10 раз
			36	15	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп. +1см
			+11	+15	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			7,2	8,0	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			215	180	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+5 раз
			49	43	
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10 раз
			12	–	
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10 раз
			–	18	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			15,0	18,3	
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			18,0	20,0	
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			14,5	17,0	
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			17,0	20,0	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Дополнительные критерии оценки
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 100 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			13,4	16,0	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,10 с
			–	9.50	
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,10 с
			12.40	–	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10 раз
			42	16	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп. +1см
			+13	+16	
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			6,9	7,9	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			230	185	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10 раз
			50	44	
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3 балла	–	+1 балл за каждые доп.+10 раз
			14	–	
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10 раз
			–	19	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			15,0	18,3	
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			18,0	20,0	
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			14,5	17,0	
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			17,0	20,0	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»				