

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

| № п/п | Контрольные нормативы | Этапы подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|------|------|
| | | НП-1 | | | | | | НП-2 | | | | | | НП-3 | | | | | | |
| | | оценки | | | | | | оценки | | | | | | оценки | | | | | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | |
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 1. | Бег челночный 3x10 м | Сек | 9,6 | 9,9 | 9,5 | 9,8 | 9,4 | 9,7 | 9,0 | 9,4 | 8,9 | 9,3 | 8,8 | 9,2 | 8,9 | 9,3 | 8,8 | 9,2 | 8,7 | 9,1 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Раз | 10 | 5 | 12 | 8 | 15 | 10 | 13 | 7 | 14 | 8 | 15 | 9 | 14 | 8 | 15 | 9 | 16 | 10 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | 130 | 120 | 133 | 123 | 136 | 126 | 140 | 130 | 143 | 133 | 146 | 136 | 150 | 137 | 153 | 140 | 156 | 143 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | +2 | +3 | +3 | +4 | +4 | +5 | +3 | +4 | +4 | +5 | +5 | +6 | +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 |
| 5. | Бег на 30 м | Сек | 6,2 | 6,4 | 6,1 | 6,3 | 6,0 | 6,2 | 5,7 | 6,0 | 5,6 | 5,9 | 5,5 | 5,8 | 5,4 | 5,7 | 5,3 | 5,6 | 5,2 | 5,5 |
| 6. | Бег на 1000 м | Мин сек | 6,1 | 6,3 | 6,0 | 6,2 | 5,9 | 6,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7. | Бег на 1500 м | Мин сек | - | - | - | - | - | - | 8,20 | 8,55 | 8,15 | 8,50 | 8,10 | 8,45 | 8,20 | 8,55 | 8,15 | 8,50 | 8,10 | 8,45 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Раз | 2 | - | 3 | - | 4 | - | 3 | - | 4 | - | 5 | - | 3 | - | 4 | - | 5 | - |
| 9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | Раз | - | 7 | - | 8 | - | 9 | - | 9 | - | 10 | - | 11 | - | 9 | - | 10 | - | 11 |

*Возраст обучающихся определяется по году рождения.

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

| № п/ п | Контрольные нормативы | Этапы подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|------------------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | | УТ-1 | | | УТ-2 | | | УТ-3 | | | УТ-4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | оценки | | | оценки | | | оценки | | | оценки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег челночный 3x10 м | Сек | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | |
| | | | 8,7 | 9,1 | 8,6 | 9,0 | 8,5 | 8,9 | 8,4 | 8,8 | 8,3 | 8,7 | 8,2 | 8,6 | 8,7 | 9,1 | 8,6 | 9,0 | 8,5 | 8,9 | 8,4 | 8,8 | 8,3 | 8,7 | 8,2 | 8,6 | |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Раз | 18 | 9 | 19 | 10 | 20 | 11 | 21 | 12 | 22 | 13 | 23 | 14 | 18 | 9 | 19 | 10 | 20 | 11 | 21 | 12 | 22 | 13 | 23 | 14 | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | 160 | 145 | 165 | 150 | 170 | 155 | 175 | 160 | 180 | 165 | 185 | 170 | 160 | 145 | 165 | 150 | 170 | 155 | 175 | 160 | 180 | 165 | 185 | 170 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 | +8 | +9 | +9 | +10 | +10 | +11 | +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 | +8 | +9 | +9 | +10 | +10 | +11 |
| 5. | Бег на 60 м | Сек | 10,4 | 10,9 | 10,3 | 10,8 | 10,2 | 10,7 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,5 | 9,9 | 10,4 | 10,4 | 10,9 | 10,3 | 10,8 | 10,2 | 10,7 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,5 | 9,9 | 10,4 |
| 6. | Бег на 1500 м | Ми н, сек | 8,05 | 8,29 | 8,00 | 8,25 | 7,55 | 8,20 | 7,50 | 8,15 | 7,45 | 8,10 | 7,40 | 8,05 | 8,05 | 8,29 | 8,00 | 8,25 | 7,55 | 8,20 | 7,50 | 8,15 | 7,45 | 8,10 | 7,40 | 8,05 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Раз | 4 | - | 5 | - | 6 | - | 7 | - | 8 | - | 9 | - | 4 | - | 5 | - | 6 | - | 7 | - | 8 | - | 9 | - |
| 8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | Раз | - | 11 | - | 12 | - | 13 | - | 14 | - | 15 | - | 16 | - | 11 | - | 12 | - | 13 | - | 14 | - | 15 | - | 16 |

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1. | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо) | Сек | 19,0 | 25,0 | 18,5 | 24,5 | 18,0 | 24,0 | 18,0 | 24,0 | 17,5 | 23,5 | 17,0 | 23,0 | 17,0 | 24,0 | 16,5 | 23,5 | 16,0 | 23,0 | 16,5 | 23,0 | 16,0 | 22,5 | 15,5 | 22,0 |
| 2. | 10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно | Сек | 25,0 | 28,0 | 24,5 | 27,5 | 24,0 | 27,0 | 24,5 | 27,5 | 24,0 | 27,0 | 23,5 | 26,5 | 23,5 | 26,5 | 23,0 | 26,0 | 22,5 | 25,5 | 22,0 | 25,0 | 21,5 | 24,5 | 21,0 | 24,0 |
| 3. | 10 бросков партнёра (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | Сек | 21,0 | 26,0 | 20,5 | 25,5 | 20,0 | 25,0 | 20,0 | 25,0 | 19,5 | 24,5 | 19,0 | 24,0 | 19,0 | 24,0 | 18,5 | 23,5 | 18,0 | 23,0 | 18,5 | 23,0 | 18,0 | 22,5 | 17,5 | 22,0 |

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА

СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: «ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД , ВТОРОЙ ЮНОШЕСКИЙ

| | |
|--|---|
| ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ТРЁХ ЛЕТ) | СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ПЕРВЫЙ ЮНОШЕЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД» |
| ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЁХ ЛЕТ) | СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: « ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД» |

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

| № п/ п | Контрольные нормативы | Этапы подготовки | | | | | | |
|--|---|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | ССМ | | | | | | |
| | | оценки | | | | | | |
| | | 3 | | 4 | | 5 | | |
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | |
| | | | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 1. | Бег челночный 3x10 м | Сек | 7,2 | 8,0 | 7,1 | 7,9 | 7,0 | 7,8 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Раз | 36 | 15 | 37 | 16 | 38 | 17 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | 215 | 180 | 220 | 185 | 225 | 190 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | +11 | +15 | +12 | +16 | +13 | +17 |
| 5. | Бег на 60 м | Сек | 8,2 | 9,6 | 8,3 | 9,7 | 8,4 | 9,8 |
| 6. | Бег на 2000 м | Мин, сек. | 8,10 | 10,0 | 8,05 | 9,55 | 8,0 | 9,50 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.) | Раз | 49 | 43 | 50 | 44 | 51 | 45 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Раз | 12 | - | 13 | - | 14 | - |
| 9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | Раз | - | 18 | - | 19 | - | 20 |
| СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|-----|------|------|------|------|------|------|
| 1. | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо) | Сек | 15,0 | 18,3 | 14,5 | 17,8 | 14,0 | 17,3 |
| 2. | 10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно | Сек | 18,0 | 20,0 | 17,0 | 19,0 | 16,0 | 18,0 |
| 3. | 10 бросков партнёра (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | Сек | 14,5 | 17,0 | 14,0 | 16,5 | 13,5 | 16,0 |
| 4. | 10 бросков партнёра через грудь | Сек | 17,0 | 20,0 | 16,0 | 19,0 | 15,0 | 18,0 |
| УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ | | | | | | | | |
| СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА» | | | | | | | | |

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

| № п/ п | Контрольные нормативы | Этапы подготовки | | | | | | |
|------------------------------------|---|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | ВСМ | | | | | | |
| | | оценки | | | | | | |
| | | 3 | | 4 | | 5 | | |
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | |
| | | | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 1. | Бег челночный 3x10 м | Сек | 6,9 | 7,9 | 6,8 | 7,8 | 6,7 | 7,7 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Раз | 42 | 16 | 43 | 17 | 44 | 18 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | 230 | 185 | 235 | 190 | 240 | 200 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | +13 | +16 | +14 | +17 | +15 | +18 |
| 5. | Бег на 100 м | Сек | 13,4 | 16,0 | 13,3 | 15,9 | 13,2 | 15,8 |
| 6. | Бег на 2000 м | Мин, сек. | - | 9,50 | - | 9,45 | - | 9,40 |
| 7. | Бег на 3000 м | Мин, сек. | 12,40 | - | 12,35 | - | 12,30 | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.) | Раз | 50 | 44 | 51 | 45 | 52 | 46 |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Раз | 14 | - | 15 | - | 16 | - |
| 10. | Подтягивание из виса на низкой | Раз | - | 19 | - | 20 | - | 21 |

| | | | | | | | | |
|--|---|-----|------|------|------|------|------|------|
| | перекладине 90 см | | | | | | | |
| СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | |
| 1. | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо) | Сек | 15,0 | 18,3 | 14,9 | 18,2 | 14,8 | 18,1 |
| 2. | 10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно | Сек | 18,0 | 20,0 | 17,9 | 19,9 | 17,8 | 19,8 |
| 3. | 10 бросков партнёра (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | Сек | 14,5 | 17,0 | 14,4 | 16,9 | 14,3 | 16,8 |
| 4. | 10 бросков партнёра через грудь | Сек | 17,0 | 20,0 | 16,9 | 19,9 | 16,8 | 19,8 |
| УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ | | | | | | | | |
| СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ «МАСТЕР СПОРТА» | | | | | | | | |

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.