

« Утверждаю»  
Директор МБУ СШОР  
\_\_\_\_\_Потапов И.С.

**Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления  
на этапы спортивной подготовки по самбо.**

**Для зачисления на этап начальной подготовки**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения ( тесты)   |  |
|---------------------------------|---|--|
|                                 | Мальчики  | Девочки  |
| <b>Координация</b>              | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения ( не менее 10 с)   | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения ( не менее 8 с) |
| <b>Сила</b>                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)              |
| <b>Скоростно-силовые</b>        | Прыжок в длину с места (не менее 90 см)   | Прыжок в длину с места (не менее 70 см)                                      |
| <b>Гибкость</b>                 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(пальцами коснуться пола) |  |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном  
этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения ( тесты)   |  |
|---------------------------------|---|--|
|                                 | Юноши   | Девушки  |
|                                 | Для спортивных дисциплин:   |  |
|                                 | <b>Весовая категория от 26 кг до 50 кг</b>                                      | <b>Весовая категория от 24 кг до 40 кг</b>                   |
| <b>Координация</b>              | Челночный бег 3x10 м ( не более 10с)  | Челночный бег 3x10 м ( не более 10,5 с)                      |
| <b>Гибкость</b>                 | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями) |  |
| <b>Сила</b>                     | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
|                                 | Сгибание и разгибание   | Сгибание и разгибание  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)  | рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)   |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз) |
| <b>Скоростно-силовые</b>               | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 145 см)   |
| <b>Развиваемые физические качества</b> | <b>Для спортивных дисциплин:</b>  |  |
|  | <b>Весовая категория от 55 кг до 73 кг</b>  | <b>Весовая категория от 44 кг до 57 кг</b>   |
| <b>Координация</b>                     | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с)   | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)   |
| <b>Гибкость</b>                        | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)               |  |
| <b>Сила</b>                            | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)                                 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)                             |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз) |
| <b>Скоростно-силовые</b>               | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 145 см)   |
| <b>Развиваемые физические качества</b> | <b>Для спортивных дисциплин:</b>  |  |
|  | <b>Весовая категория от 81 кг до +100 кг</b>  | <b>Весовая категория от 63 кг до +78 кг</b>  |
| <b>Координация</b>                     | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4с)   | Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)   |

|                                  |  |  |
|----------------------------------|--|--|
| <b>Гибкость</b>                  | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)              |  |
| <b>Сила</b>                      | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)   | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)                                 |
|                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)                             |
|                                  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) |
| <b>Скоростно-силовые</b>         | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)   | Прыжок в длину с места (не менее 140 см)   |
| <b>Иные спортивные нормативы</b> |  |  |
| <b>Техническое мастерство</b>    | Обязательные требования к технической подготовленности                                       |  |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Развиваемые физические качества</b> | <b>Контрольные упражнения (тесты)</b>   |  |
|  | <b>Юноши</b>  | <b>Девушки</b>   |
|  | <b>Для спортивных дисциплин:</b>  |  |
|  | <b>Весовая категория от 46 кг до 60 кг</b>                                      | <b>Весовая категория от 40 кг до 48 кг</b>                       |
| <b>Координация</b>                     | Челночный бег 3x10 м (не более 9.8с)  | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)                           |
| <b>Гибкость</b>                        | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями) |  |
| <b>Сила</b>                            | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)                           | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)     |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных   | Подъем выпрямленных  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)                     | ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)                     |
| <b>Скоростно-силовые</b>               | Прыжок в длину с места (не менее 200 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)   |
| <b>Развиваемые физические качества</b> | <b>Для спортивных дисциплин:</b>  |  |
|  | <b>Весовая категория от 66 кг до 81 кг</b>  | <b>Весовая категория от 52 кг до 63 кг</b>   |
| <b>Координация</b>                     | Челночный бег 3x10 м (не более 10с)   | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)   |
| <b>Гибкость</b>                        | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)               |  |
| <b>Сила</b>                            | Подтягивание из вися на перекладине (не менее 15 раз)   | Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 20 раз)                                 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)                             |
|  | Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) |
| <b>Скоростно-силовые</b>               | Прыжок в длину с места (не менее 200 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)   |
| <b>Развиваемые физические качества</b> | <b>Для спортивных дисциплин:</b>  |  |
|  | <b>Весовая категория от 90 кг до +100 кг</b>  | <b>Весовая категория от 70 кг до +78 кг</b>  |
| <b>Координация</b>                     | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с)   | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)   |
| <b>Гибкость</b>                        | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)               |  |

|                                  |   |  |
|----------------------------------|---|--|
| <b>Сила</b>                      | Подтягивание из вися на перекладине (не менее 10 раз)   | Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 18 раз)                                 |
|                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)                             |
|                                  | Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) |
| <b>Скоростно-силовые</b>         | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 155 см)   |
| <b>Иные спортивные нормативы</b> |   |  |
| <b>Техническое мастерство</b>    | Обязательные требования к технической подготовленности  |  |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Развиваемые физические качества</b> | <b>Контрольные упражнения (тесты)</b>   |   |
|  | <b>Мужчины</b>  | <b>Женщины</b>  |
|  | <b>Для спортивных дисциплин:</b>  |   |
|  | <b>Весовая категория от 50 кг до 60 кг</b>  | <b>Весовая категория от 44 кг до 48 кг</b>  |
| <b>Координация</b>                     | Челночный бег 3x10 м (не более 9,6с)  | Челночный бег 3x10 м (не более 10,1с)   |
| <b>Гибкость</b>                        | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)               |   |
| <b>Сила</b>                            | Подтягивание из вися на перекладине (не менее 20 раз)   | Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 25 раз)                                  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)                              |
|  | Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Скоростно-силовые</b>               | Прыжок в длину с места<br>( не менее 230 см)  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 185 см)   |
| <b>Развиваемые физические качества</b> | <b>Для спортивных дисциплин:</b>  |   |
|  | <b>Весовая категория от 66 кг до 81 кг</b>  | <b>Весовая категория от 52 кг до 63 кг</b>  |
| <b>Координация</b>                     | Челночный бег 3x10 м<br>( не более 9,8с)  | Челночный бег 3x10 м<br>( не более 10,2 с)  |
| <b>Гибкость</b>                        | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)                   |   |
| <b>Сила</b>                            | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 20 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)                                      |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 35 раз)                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)                                  |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>( не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>( не менее 10 раз) |
| <b>Скоростно-силовые</b>               | Прыжок в длину с места ( не менее 230 см)   | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)  |
| <b>Развиваемые физические качества</b> | <b>Для спортивных дисциплин:</b>  |   |
|  | <b>Весовая категория от 90 кг до +100 кг</b>  | <b>Весовая категория от 70 кг до +78 кг</b>   |
| <b>Координация</b>                     | Челночный бег 3x10 м<br>( не более 10,2с)   | Челночный бег 3x10 м<br>( не более 10,4 с)  |
| <b>Гибкость</b>                        | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)                   |   |
| <b>Сила</b>                            | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 13 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)                                      |
|  | Сгибание и разгибание   | Сгибание и разгибание   |

|                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
|                          | рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 30 раз)  | рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз)   |
|                          | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 8 раз) |
| <b>Скоростно-силовые</b> | Прыжок в длину с места<br>(не менее 210см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 170 см)   |

Система оценок показателей:

- «0» – не выполнение

- «1» - обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Минимальный бал по ОФП для групп начальной подготовки - **6 баллов**.

Для групп тренировочного этапа и групп совершенствования спортивного мастерства - минимальный бал по ОФП и СФП при зачислении в группы - **7 баллов** плюс один бал СФП (обязательная техническая программа).

Для групп высшего спортивного мастерства – **8 баллов** плюс один бал за СФП (обязательная техническая программа).

При выполнении беговых упражнений (скоростных) – за улучшение результата на 0,1сек (за каждую) - добавляется по 1 балу.

На выносливость улучшение результата за каждую 1 сек - добавляется по 1 балу.

На скоростно - силовую подготовку за каждые 10 см - добавляется 1 бал.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в спортивную школу.