

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Центр спорта и образования «Самбо-70»
Департамента спорта города Москвы
(ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта)**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель кафедры
 Сейтаблаева М.А./
подпись

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Протокол №1
заседание педсовета
ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»
Москомспорта
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по интегрированному учебному курсу в области физической культуры и
спорта «Общая физическая подготовка и специальная физическая
подготовка»**

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ

Физическая культура

СОСТАВИТЕЛИ:

**Дацюк Галина Ивановна,
Старший методист**

КЛАССЫ

10-11 классы

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

2 года

**Москва
2023**

2.18.1.2. Рабочая программа учебного курса по избранному виду спорта «Общая и специальная физическая подготовка»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по избранному виду спорта: «Общая и специальная физическая подготовка» (далее – рабочая программа) разработана на основании Федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФГССП).

Настоящая рабочая программа сформирована и отражает цели, задачи и планируемые предметные результаты дополнительных образовательных программ спортивной подготовки *с учетом примерных дополнительных программ спортивной подготовки по виду спорта.*

Содержание учебного курса сформировано в соответствии с разделами учебного плана дополнительных образовательных программ спортивной подготовки: «Общая физическая подготовка» (далее – ОФП) и «Специальная физическая подготовка» (далее – СФП).

В рабочей программе в соответствии с ФГОС СОО также отражены планируемые личностные и метапредметные результаты освоения программы.

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека.

Содержанием раздела физической подготовки является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка также направлена на общее повышение функциональных возможностей организма и его сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Общая физическая подготовка

ОФП - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП обучающегося-спортсмена включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

ОФП должна строиться согласно закономерностям переноса учебно-тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта. Её необходимо строить

таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос и по возможности исключить или нивелировать отрицательный результат.

Задачами ОФП являются:

- 1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;
- 2) развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
- 3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности - трудовой, военной, бытовой и т.д.

Основными средствами общей физической подготовки являются:

- строевые упражнения и перестроения;
- ходьба;
- бег;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

Специальная физическая подготовка

Избранный вид спорта

Вид спорта (избранный) определяет специальную физическую подготовку (СФП) обучающегося-спортсмена и представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Целью СФП является развитие атакующих качеств обучающегося-спортсмена, определяемых основными задачами:

- развитие координационных и скоростно-силовых способностей, специальных двигательных реакций;
- развитие специальной выносливости.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебного курса по выбору в избранном виде спорта: «Общая и специальная физическая подготовка» в части, формируемой участниками образовательных отношений, составляет **68 часов (по 34 часа в 10-11 классах).**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости, координации движений:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами;

- упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.);
- строевые упражнения и перестроения;
- ходьба;
- бег.

ОФП (12 часов в 10 кл., 10 часов в 11 кл.)

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска неопределённых тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине).

Развитие выносливости. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения

для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Технические действия национального вида спорта: САМБО.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.

СФП (22 часа в 10 кл., 24 часа в 11 кл.)

2. Развитие специальных двигательных реакций

Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движений включают упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);
- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.);
- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);
- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами;
- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;
- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

3. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей

Координация движений в борьбе определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в борьбе начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

4. Развитие специальной выносливости

Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм бойца.

Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнером, многократное проведение поединка с одним или несколькими

партнерами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

развитие общей выносливости:

- затяжные ускорения в гору,
- бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности.

развитие специальной выносливости:

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;
- с укороченным отдыхом;
- с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;
- с увеличением количества раундов;
- с отягощениями на руках и ногах;
- в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- стремление к самовыражению в избранном виде спорта и физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при проведении учебно-тренировочных занятий спортом;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения интегрированных занятий физической культурой и спортом, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий спортом;
- готовность организовываться на учебно-тренировочных занятиях спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и общей и специальной физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий спортом, а также интегрированных занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении заданий во время учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, возможности профилактики вредных привычек.
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма к занятиям спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий спортом;
- умение измерять индивидуальную физическую форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений состояния организма и повышение его потенциала к занятиям избранным видом спорта.
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий спортом и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися-спортсменами, сравнивать её с эталонным образцом, выявляя ошибки;
- коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого тренировочного упражнения, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам партнеров своей команды и команды соперников;
- активно взаимодействовать в условиях учебно-тренировочной деятельности, ориентироваться на указания тренера-преподавателя и правила ведения боя при возникновении нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку и ее исправление;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В области общей физической подготовки обучающийся-спортсмен должен уметь и владеть:

- основными комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- опытом участия в физкультурных мероприятиях;

В области специальной физической подготовки обучающийся-спортсмен должен уметь и владеть:

- знаниями требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- комплексом специальных физических упражнений (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- основами техники и тактики избранного вида спорта;
- знаниями требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знаниями требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- уровнем физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающим преодоление подготовительных и подводящих физических тренировочных нагрузок;
- знаниями официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опытом участия в спортивных мероприятиях.

Оценка осуществляется в баллах на основе учета спортивных результатов обучающихся-спортсменов:

- сдача контрольных нормативов по избранному виду спорта,
- выполнение разрядных требований ЕВСК,
- учет результатов участия в соревнованиях.

**Таблица Оценочно-контрольные нормативы ОФП и СФП: ДЗЮДО
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	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 ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Сила	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 виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Для спортивных дисциплин:		
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса 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 виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

**Оценочно-контрольные нормативы ОФП и СФП: СУМО
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)

	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 16 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 13 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 10 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)

	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 17 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 14 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**Оценочно-контрольные нормативы ОФП и СФП: САМБО
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)

	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 16 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 13 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 10 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 19 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 17 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 14 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**Оценочно-контрольные нормативы: КИОКУСИНКАЙ
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		1 год	2 год	3 год и более	1 год	2 год	3 год и более
Скоростные качества	Бег на 30м	Не более 5,2 с	Не более 5,0 с	Не более 4,8 с	Не более 5,6 с	Не более 5,5 с	Не более 5,4 с
Скоростно-сил. Качества	Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 190 см	Не менее 200 см	Не менее 165 см	Не менее 170 см	Не менее 175 см
Сила	Подтягивание на перекладине	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз	Не менее 15 раз	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз

	Подъем туловища лежа на спине за 30с	Не менее 22 раз	Не менее 23 раз	Не менее 24 раз	Не менее 18 раз	Не менее 19 раз	Не менее 20 раз
Выносливость	Бег 1000м	Не более 3,5 мин	Не более 3,5 мин	Не более 3,5 мин	-	-	-
	Бег 800м	-	-	-	Не более 3,5 мин	Не более 3,5 мин	Не более 3,5 мин
Кол-во соревнований		Не менее 2	Не менее 2	Не менее 2	Не менее 2	Не менее 2	Не менее 2
Выполнение разрядных требований (на конец календарного года)		КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС

Оценочно-контрольные нормативы: ПЛАВАНИЕ
на этапе совершенствования спортивного мастерства

Физические способности	Контрольное упражнение		Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег на 30 м (с)	ЭССМ-1	16-17	5,2 и выше	5,1-4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и ниже
		ЭССМ-2,3	17-18	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м (с)	ЭССМ-1	16-17	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,7	8,4 и ниже
		ЭССМ-2,3	17-18	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	ЭССМ-1	16-17	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	179-190	210 и выше
		ЭССМ-2,3	17-18	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег	ЭССМ-1	16-17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		ЭССМ-2,3	17-18	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	ЭССМ-1	16-17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		ЭССМ-2,3	17-18	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (раз)	ЭССМ-1	66-17	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		ЭССМ-2,3	77-18	5	9-10	12	6	13-15	18

