

5) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

6) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий*

Для оценки специальных физических качеств в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения и группах спортивного совершенствования используются различные упражнения:

1) Забегание вокруг головы, с. Исходное положение – борцовский мост.

2) Перевороты на мосту, с

3) Броски.

ТТП:

1) Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.

2) демонстрация арсенала боевого самбо (удары ногами, руками, удушающие приемы, техника самозащиты).

Для групп начальной подготовки 1 года обучения нормативы по ОФП являются основанием для перевода на следующий этап обучения. Учащемуся необходимо набрать 15 баллов по общей физической подготовке.

Для групп начальной подготовки 2-3 годов обучения и учебно-тренировочных групп основанием для перевода учащихся на следующий этап обучения является сдача нормативов по ОФП и СФП.

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки, а так же дополнительно тренером-преподавателем для текущего контроля.

Тестирование проводится в два этапа:

- 1 этап начало учебного года (сентябрь-октябрь). Результаты этого тестирования являются - начальными (служат для определения динамики развития физических качеств);
- 2 этап конец учебного года (апрель-май) результаты этого тестирования являются основными и служат основанием для комиссии о переводе учащегося.

Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в личную карточку спортсмена.

### Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ пп	Разделы подготовки	СОГ	НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4
1.	Общая физическая подготовка	152	152	172	172	212	212	230	230