

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова

Нормативы и критерии оценки их выполнения для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо» этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	уровень оценки (баллы)	девочки	уровень оценки (баллы)
1. Нормативы общей физической подготовки до года обучения						
1.1	Бег на 30 м	сек	6,7 и менее 6,9 7,1	5 4 3	6,9 и менее 7,1 7,3	5 4 3
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3 и более +2 +1	5 4 3	+5 и более +4 +3	5 4 3
1.3	Челночный бег 3×10 м	сек	10,1 и менее 10,3 10,5	5 4 3	10,4 и менее 10,6 10,8	5 4 3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	118 и более 113 108	5 4 3	113 и более 108 103	5 4 3
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7 и более 6 5	5 4 3	6 и более 5 4	5 4 3
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	4 и более 5 6	5 4 3	9 и более 8 7	5 4 3
2. Нормативы общей физической подготовки второго года обучения						
2,1	Бег на 30 м	сек	6,1 и менее 6,3 6,5	5 4 3	6,2 и менее 6,4 6,6	5 4 3
2.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5 и более +4 +3	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
2.3	Челночный бег 3×10 м	сек	9,4 и менее 9,6 9,8	5 4 3	9,8 и менее 10,0 10,2	5 4 3
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	132 и более 127 122	5 4 3	127 и более 122 117	5 4 3

2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15 и более 13 11	5 4 3	11 и более 9 7	5 4 3
2.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	14 12 10	5 4 3	11 и более 9 7	5 4 3
3. Нормативы общей физической подготовки третьего года обучения						
3.1	Бег на 30 м	сек	5,9 и менее 6,2 6,5	5 4 3	6,0 и менее 6,3 6,6	5 4 3
3.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7 и более +5 +3	5 4 3	+9 и более +7 +5	5 4 3
3.3	Челночный бег 3×10 м	сек	9,2 и менее 9,5 9,8	5 4 3	9,6 и менее 9,9 10,2	5 4 3
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	136 и более 129 122	5 4 3	131 и более 124 117	5 4 3
3.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	19 и более 15 11	5 4 3	15 и более 11 7	5 4 3
3.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	18 14 10	5 4 3	15 и более 11 7	5 4 3
4. Нормативы общей физической подготовки четвертого года обучения						
4.1	Бег на 30 м	сек	5,7 и менее 6,1 6,5	5 4 3	5,8 и менее 6,2 6,6	5 4 3
4.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7 и более +5 +3	5 4 3	+9 и более +7 +5	5 4 3
4.3	Челночный бег 3×10 м	сек	9,0 и менее 9,4 9,8	5 4 3	9,4 и менее 9,8 10,2	5 4 3
4.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140 и более 131 122	5 4 3	135 и более 126 117	5 4 3
4.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	23 и более 17 11	5 4 3	19 и более 13 7	5 4 3

4.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	20	5	19 и более	5
			16	4	13	4
			10	3	7	3

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается.

Результаты индивидуального отбора включают выполнение 6 упражнений общей физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 18 балла.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см».

Описание выполнения упражнений

№ п/п	Наименование упражнения	Описание
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	упражнение выполняется из исходного положения виса лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см по верхнему краю. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение. Результат: количество раз
2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется на ровной площадке. Результат: количество раз
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении упражнения выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+»
4.	Челночный бег 3×10 м	упражнение проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Разрешается одна попытка. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Спортсмен становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) спортсмен должен

		пробежать 10 метров, коснуться линии рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Результат: учитывают время выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша. Рекомендуется осуществлять упражнение в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	упражнение выполняется на ровной площадке. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится рулеткой по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Спортсмену предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат
6.	Бег на 30 м	бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Испытание выполняется из положения высокого старта