

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» на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа первого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)						
1.1.	Бег на 30 м	сек	5,5 и менее 5,7 5,9	5 4 3	5,7 и менее 5,9 6,1	5 4 3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	17 и более 15 13	5 4 3	11 и более 9 7	5 4 3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
1.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	8,8 и менее 9,0 9,2	5 4 3	9,0 и менее 9,2 9,4	5 4 3
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	6 и более 5 4	5 4 3	-	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	14 и более 12 10	5 4 3
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	152 и более 147 142	5 4 3	139 и более 137 132	5 4 3
2. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа первого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)						
2.1.	Бег на 30 м	сек	6,1 и менее 6,2 6,3	5 4 3	6,3 и менее 6,4 6,5	5 4 3
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13 и более 11 10	5 4 3	8 и более 6 5	5 4 3
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3

2.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	9,0 и менее 9,1 9,2	5 4 3	9,2 и менее 9,3 9,4	5 4 3
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	4 и более 3 2	5 4 3	-	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	9 и более 8 7	5 4 3
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	152 и более 147 142	5 4 3	142 и более 137 132	5 4 3

3. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа первого года обучения

3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	25,0 27,0 28,0	5 4 3	29,0 31,0 32,0	5 4 3
3.2.	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	22,0 24,0 25,0	5 4 3	28,0 30,0 31,0	5 4 3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) *	сек.	23,0 25,0 26,0	5 4 3	28,0 30,0 31,0	5 4 3

*испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно

4. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа второго года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)

4.1	Бег на 30 м	сек	5,4 и менее 5,6 5,9	5 4 3	5,6 и менее 5,8 6,1	5 4 3
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	мин, сек	19 и более 17 13	5 4 3	10 и более 8 7	5 4 3
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8 и более +6 +4	5 4 3	+8 и более +7 +5	5 4 3
4.4	Челночный бег 3×10 м	сек	8,7 и менее 8,9 9,2	5 4 3	8,9 и менее 9,1 9,4	5 4 3
4.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	см	8 и более 6 4	5 4 3	-	-

4.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	15 и более	5
					13	4
					10	3
4.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	169 и более	5	160 и более	5
			162	4	153	4
			142	3	132	3

5. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа второго года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)

5.1	Бег на 30 м	сек	5,9 и менее 6,1 6,3	5 4 3	6,1 и менее 6,3 6,5	5 4 3
5.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14 и более 12 10	5 4 3	10 и более 6 5	5 4 3
5.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7 и более +6 +4	5 4 3	+8 и более +7 +5	5 4 3
5.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	8,9 и менее 9,0 9,2	5 4 3	9,1 и менее 9,2 9,4	5 4 3
5.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	5 и более 4 2	5 4 3	-	-
5.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	10 и более 9 7	5 4 3
5.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	169 и более 162 142	5 4 3	160 и более 153 132	5 4 3

6. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа второго года обучения

6.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	24,0 26,0 28,0	5 4 3	28,0 30,0 32,0	5 4 3
6.2.	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	21,0 23,0 25,0	5 4 3	27,0 29,0 31,0	5 4 3
6.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) *	сек.	22,0 24,0 26,0	5 4 3	27,0 29,0 31,0	5 4 3

*испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно

7. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)						
7.1	Бег на 30 м	сек	5,3 и менее 5,5 5,9	5 4 3	5,5 и менее 5,7 6,1	5 4 3
7.2	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	мин, сек	24 и более 22 13	5 4 3	12 и более 10 7	5 4 3
7.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9 и более +7 +4	5 4 3	+10 и более +8 +5	5 4 3
7.4	Челночный бег 3×10 м	сек	8,6 и менее 8,8 9,2	5 4 3	8,8 и менее 9,0 9,4	5 4 3
7.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	см	10 и более 7 4	5 4 3	-	-
7.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	17 и более 14 10	5 4 3
7.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	180 и более 175 142	5 4 3	170 и более 163 132	5 4 3
8. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)						
8.1	Бег на 30 м	сек	5,8 и менее 6,0 6,3	5 4 3	6,0 и менее 6,2 6,5	5 4 3
8.2	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	16 и более 14 10	5 4 3	12 и более 7 5	5 4 3
8.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9 и более +7 +4	5 4 3	+10 и более +8 +5	5 4 3
8.4	Челночный бег 3×10 м	сек	8,8 и менее 8,9 9,2	5 4 3	9,0 и менее 9,1 9,4	5 4 3
8.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	6 и более 3 2	5 4 3	-	-

8.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	12 и более 8 7	5 4 3
8.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180 и более 175 142	5 4 3	170 и более 163 132	5 4 3
9. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения						
9.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	23,0 25,0 28,0	5 4 3	27,0 29,0 32,0	5 4 3
9.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	20,0 22,0 25,0	5 4 3	26,0 28,0 31,0	5 4 3
9.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) *	сек.	21,0 23,0 26,0	5 4 3	26,0 28,0 31,0	5 4 3
10. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)						
10.1	Бег на 30 м	сек	5,2 и менее 5,4 5,9	5 4 3	5,4 и менее 5,6 6,1	5 4 3
10.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	мин, сек	29 и более 27 13	5 4 3	14 и более 12 7	5 4 3
10.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+10 и более +8 +4	5 4 3	+11 и более +9 +5	5 4 3
10.4	Челночный бег 3×10 м	сек	8,5 и менее 8,7 9,2	5 4 3	8,7 и менее 8,9 9,4	5 4 3
10.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	см	12 и более 9 4	5 4 3	-	-
10.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	19 и более 16 10	5 4 3
10.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	185 и более 180 142	5 4 3	175 и более 168 132	5 4 3

11. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)						
11.1.	Бег на 30 м	сек	5,7 и менее 5,9 6,3	5 4 3	5,9 и менее 6,1 6,5	5 4 3
11.2.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18 и более 16 10	5 4 3	13 и более 8 5	5 4 3
11.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+10 и более +8 +4	5 4 3	+11 и более +9 +5	5 4 3
11.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	8,5 и менее 8,8 9,2	5 4 3	8,8 и менее 9,0 9,4	5 4 3
11.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	8 и более 3 2	5 4 3	-	-
11.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	14 и более 8 7	5 4 3
11.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	185 и более 180 142	5 4 3	175 и более 168 132	5 4 3
12. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения						
12.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	22,0 24,0 28,0	5 4 3	26,0 28,0 32,0	5 4 3
12.2.	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	19,0 21,0 25,0	5 4 3	25,0 27,0 31,0	5 4 3
12.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) *	сек.	20,0 22,0 26,0	5 4 3	25,0 27,0 31,0	5 4 3
13. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)						
13.1.	Бег на 30 м	сек	5,1 и менее 5,3 5,9	5 4 3	5,3 и менее 5,5 6,1	5 4 3

13.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	мин, сек	34 и более 32 13	5 4 3	18 и более 16 7	5 4 3
13.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11 и более +9 +4	5 4 3	+12 и более +10 +5	5 4 3
13.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	8,2 и менее 8,5 9,2	5 4 3	8,6 и менее 8,9 9,4	5 4 3
13.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	см	14 и более 11 4	5 4 3	-	-
13.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	20 и более 18 10	5 4 3
13.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200 и более 190 142	5 4 3	185 и более 175 132	5 4 3

14. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)

14.1.	Бег на 30 м	сек	5,6 и менее 5,8 6,3	5 4 3	5,8 и менее 6,0 6,5	5 4 3
14.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20 и более 18 10	5 4 3	14 и более 9 5	5 4 3
14.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11 и более +9 +4	5 4 3	+12 и более +10 +5	5 4 3
14.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	8,0 и менее 8,4 9,2	5 4 3	8,5 и менее 8,7 9,4	5 4 3
14.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	10 и более 5 2	5 4 3	-	-
14.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	16 и более 11 7	5 4 3
14.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200 и более 190 142	5 4 3	185 и более 175 132	5 4 3

15. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения

15.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	21,0 23,0 28,0	5 4 3	25,0 27,0 32,0	5 4 3
15.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	18,0 20,0 25,0	5 4 3	24,0 26,0 31,0	5 4 3
15.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) *	сек.	19,0 21,0 26,0	5 4 3	24,0 26,0 31,0	5 4 3

16. Уровень спортивной квалификации:

16.1.	Учебно-тренировочный этап первого года обучения	Не устанавливается
16.2.	Учебно-тренировочный этап второго, третьего года обучения	«третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд»
16.3.	Учебно-тренировочный этап четвертого, пятого года обучения	«первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд»

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма - 3 балла;

свыше нормы - более 3 баллов;

ниже нормы - не оценивается (равнозначно «не сдал(а)»).

Результаты индивидуального отбора в спортивной дисциплине «весовая категория» включают выполнение 6 упражнений общей физической подготовки и 3 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 27 баллов за выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «подтягивание из виса на высокой перекладине» - для юношей, «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» - для девушек, и (или) показавшим наименьшее время при выполнении в сумме за 3 упражнения специальной физической подготовки.

Описание выполнения упражнений

№ п/п	Наименование упражнения	Описание
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	упражнение выполняется из исходного положения вис 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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук. Результат: количество раз
3.	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
4.	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 «+»
5.	Челночный бег 3×10 м	упражнение проводится на любой ровной площадке с твёрдым 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
6.	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. Результат: учитывают длину прыжка в сантиметрах

7.	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. Результат: время выполнения упражнения
8.	Забегания на «борцовском мосту»	исходное положение «борцовский треугольник», спортсмен начините движение приставными шагами вправо или влево вокруг своей головы и переходит в положение «борцовский мост», продолжает движение и возвращается в «борцовский треугольник»
9.	Повороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	исходное положение — упор руками, стопами и лбом в пол, колени полусогнуты. Спортсмен перекидывает ноги через себя, чтобы оказаться в положении «мост», затем перекидывает ноги обратно, возвращаетесь в исходное положение
10.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	выполняется на ближней дистанции, когда противник наклонен немного вперед. Сделать захват руки или пояса. Потянуть противника на себя, повернуться к нему спиной, подбить тазом его дальнюю ногу в верхнюю часть бедра и, наклонившись вперед в сторону, выполнить бросок на ковер. Прием может быть проведен в следующих вариантах: с захватом пояса через разноименное плечо; с захватом пояса через одноименное плечо; с захватом пояса сбоку и нырком под руку (боковое бедро); с захватом пояса и одноименной руки (обратное бедро); со скрещиванием захваченных рук; со скрестным захватом отворотов; с захватом разноименной руки и одноименного отворота, одноименной руки и разноименного отворота
11.	10 бросков партнера через грудь	оба самбиста в положении правой стойки. Захватить предплечье правой руки противника под левое плечо; одновременно левой кистью захватить пояс противника через его правую руку и прижать его к своей груди, а правой захватить одежду на левом плече противника. Сделать правой ногой шаг вперёд и поставить ее между ног противника (правую ногу можно ставить снаружи и вплотную к его левой ноге). Сильно прогнув спину, подбить противника животом снизу в его живот. Падая назад, сделать резкий поворот туловищем влево кругом с таким расчетом, чтобы оказаться над противником, упавшим всей спиной на ковёр