

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 этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой до 79 кг, женского пола массой тела до 65 кг)						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1.1	Бег на 60 м	сек.	8,7 и менее 8,9 9,1	5 4 3	9,8 и менее 10,0 10,2	5 4 3
1.2	Бег на 2000 м	мин, сек	9.23 и менее 9.25 9.27	5 4 3	11.23 и менее 11.25 11.27	5 4 3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+15 и более +13 +11	5 4 3	+19 и более +17 +15	5 4 3
1.4	Челночный бег 3×10 м	сек	7,3 и менее 7,5 7,7	5 4 3	8,3 и менее 8,5 8,7	5 4 3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	228 и более 223 218	5 4 3	193 и более 188 183	5 4 3
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	41 и более 39 37	5 4 3	20 и более 18 16	5 4 3
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	16 и более 15 13	5 4 3	-	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	25 и более 22 19	5 4 3
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	54 52 50	5 4 3	48 46 44	5 4 3

1.2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой более 79 кг, женского пола массой тела более 65 кг)						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1.2.1	Бег на 60 м	сек.	9,2 и менее 9,5 9,7	5 4 3	10,4 и менее 10,6 10,8	5 4 3
1.2.2	Бег на 2000 м	мин, сек	9.30 и менее 9.50 10.10	5 4 3	12.00 и менее 12.20 12.40	5 4 3
1.2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+15 +13 +11	5 4 3	+19 +17 +15	5 4 3
1.2.4	Челночный бег 3×10 м	сек	7,3 и менее 7,5 7,7	5 4 3	8,3 и менее 8,5 8,7	5 4 3
1.2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	228 223 218	5 4 3	193 188 183	5 4 3
1.2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	23 21 19	5 4 3	11 9 7	5 4 3
1.2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	9 7 5	5 4 3	-	-
1.2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	15 12 9	5 4 3
1.2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	38 36 34	5 4 3	35 33 31	5 4 3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	17,6 и менее 17,8 18,0 не более	5 4 3	18,6 и менее 18,8 20,0 не более	5 4 3
2.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	14,6 и менее 14,8 15,0 не более	5 4 3	17,9 и менее 18,1 18,3 не более	5 4 3

2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) *	сек.	14,1 и менее 14,3 14,5 не более	5 4 3	16,6 и менее 16,8 17,0 не более	5 4 3
*Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно						
2.4	10 бросков партнера через грудь *	сек.	16,6 16,8 17,0 не более	5 4 3	19,6 19,8 20,0 не более	5 4 3
*Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно						
3. Уровень спортивной квалификации						
Период обучения на этапе ССМ до одного года				Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
Период обучения на этапе ССМ свыше одного года				Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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 включают выполнение 8 упражнений общей физической подготовки и 4 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 36 баллов за выполнение упражнений 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 4 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 2000 м	бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат: время выполнения упражнения
8.	Бег на 60 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
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Результат: количество подъемов туловища
10.	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»
11.	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
12.	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
13.	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 вперед 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