

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение  
Новосибирской области  
«Школа-интернат с углубленным изучением предметов спортивного  
профиля»  
(ГАОУ НСО «Школа-интернат»)**

**Приказ**

от 31.08.2020

№ 40 о/д

г. Новосибирск

Об утверждении Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, контрольно-переводных испытаниях, обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

В соответствии со Статьей 58 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", с целью установления порядка планирования, организации и проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации, контрольно-переводных испытаниях, обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в структурных подразделениях «Детская специализированная школа «Самбо-154»» и «Детская спортивная школа по мини-футболу «Сибиряк»» (Приложение 1)
2. Контроль за выполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по спортивному направлению Конаева Артёма Николаевича.

Директор



А.А. Симантовский

**Положение**  
**о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости,**  
**промежуточной и итоговой аттестации, контрольно-переводных испытаниях,**  
**обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в**  
**структурных подразделениях**  
«Детская специализированная школа «Самбо-154»» и  
«Детская спортивная школа по мини-футболу «Сибиряк»»

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее «Положение о порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации, контрольно-переводных испытаниях обучающихся в структурном подразделении «Детская специализированная школа «Самбо – 154»» и «Детская спортивная школа по мини-футболу «Сибиряк»» (далее – СП) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказом Министерства спорта России от 12 октября 2015 г. № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»; Уставом ГАОУ НСО «Школа-интернат» с углубленным изучением предметов спортивного профиля»; дополнительных предпрофессиональных программ ГАОУ НСО «Школа-интернат».

1.2. Настоящее Положение устанавливает порядок планирования, организации и проведения **текущего** контроля успеваемости, **промежуточной** аттестации обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (далее – **образовательные программы**) в процессе обучения, а также порядок ликвидации академической задолженности.

1.3. Текущий контроль успеваемости и результаты промежуточной аттестации являются частью системы внутришкольного мониторинга качества образования по направлению «качество образовательного процесса» и отражают динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся СП в соответствии с планируемыми результатами освоения **дополнительных образовательных программ**.

**2. Текущий контроль успеваемости**

**Текущий контроль** - направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Систематическая проверка проводится тренером-преподавателем в ходе осуществления учебно-тренировочной деятельности в соответствии с образовательной программой и направленная на выстраивание максимально эффективного учебно-тренировочного процесса в целях достижения планируемых результатов освоения **образовательных программ**, разработанных на основе федеральных государственных стандартов спортивной подготовки.

**Порядок проведения текущего контроль успеваемости обучающихся.**

2.1. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, функциональных возможностей обучающихся.

2.2. Основными задачами проведения **текущего контроля** являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача;
- определения уровня функционального состояния: технико-тактической и физической подготовленности обучающихся к соревновательной деятельности;
- уровень освоения обучающимися образовательных программ.

2.3. Текущий контроль успеваемости осуществляется во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью административного контроля – руководителем структурного подразделения учебно-тренировочного процесса.

2.4. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- проведение необходимого количества тренировочных дней, занятий, соревновательных часов;
- уровень освоения программно-методического материала, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки и выполнения игрового задания во время участия в соревнованиях в период обучения.

Контроль за освоением спортсменами материала учебных программ по видам спорта осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

2.5. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- соревнования;
- контрольные тесты по оценке физического развития, технической, теоретической и специальной подготовленности по виду спорта;

2.6. Отметки за четверть предусмотренных учебным планом, определяются как среднее арифметическое текущего контроля успеваемости, и выставляются всем обучающимся в журнал успеваемости целыми числами в соответствии с правилами математического округления.

### **3. Промежуточная аттестация обучающихся**

3.1. Промежуточная аттестация – установление уровня освоения соответствующего этапа спортивной подготовки образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного плана.

3.2. Общий график проведения промежуточной, аттестации обучающихся, рассмотренный на Тренерском совете ГАОУ НСО «Школа-интернат», утверждается приказом директора и вывешивается на доступном для всех участников образовательного процесса месте (информационный стенд) и на официальном сайте ГАОУ НСО «Школа-интернат». Не позднее чем за месяц до проведения аттестационного занятия информация о перечне контрольных нормативов, тестов, зачетов доводится до сведения обучающегося.

3.3. Уровень знаний, умений и навыков, обучающихся оценивается на промежуточной аттестации по системе, отраженной в образовательной программе.

3.4. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в целях:

- объективного установления фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы;
- соотнесения результатов освоения образовательной программы с требованиями федеральных государственных стандартов соответствующего уровня этапов подготовки спортсмена;

- оценки достижений конкретного обучающегося, позволяющей выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные способности обучающегося;
  - оценки динамики индивидуальных образовательных достижений.
- 3.5. Промежуточная аттестация проводится для всех обучающихся СП.
- 3.6. Неудовлетворительная годовая отметка в журнал успеваемости не выставляется.
- 3.7. Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год, этап подготовки.
- 3.8. Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предусматриваются дополнительные сроки проведения.
- 3.9. Для приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в ГАОУ НСО «Школа-интернат» приказом директора создается приемная комиссия.
- 3.10. Комиссия создается с целью урегулирования процесса сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в СП и выполняет следующие задачи:
- организывает и отслеживает своевременную сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, согласно утвержденного плана-графика директором ГАОУ НСО «Школа-интернат»;
  - выявляет соответствие достигнутых обучающимися результатов утвержденным учебным программам и нормам Федеральных стандартов.
- 3.10.1. В состав комиссии входят: руководитель ГАОУ НСО «Школа-интернат»; руководитель структурного подразделения; методист, тренеры – преподаватели.
- 3.10.2. Состав комиссии утверждается приказом директора.
- 3.10.3. По результатам приёма нормативов по ОФП и СФП комиссией заполняется протокол выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.
- 3.10.4. Порядок оценивания результатов промежуточной аттестации:
- при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в протоколе в столбце «Отметка о переводе» ставится отметка «сдал», «не сдал»;
  - в случае, неудовлетворительной сдачи промежуточной аттестации более 75 % контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.
- 3.11. Тренер-преподаватель команды доводит до сведения обучающихся, родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся), сведения о результатах промежуточной аттестации обучающихся.
- 3.12. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность до начала нового учебного года.**
- 3.13. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся в следующий класс или на следующий этап подготовки условно.
- 3.14. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, в праве пройти промежуточную аттестацию по ОФП и СФП не более двух раз в пределах одного года с момента образования академической задолженности. Время для ликвидации академической задолженности устанавливается администрацией ГАОУ НСО «Школа-интернат».
- 3.15. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз ГАОУ НСО «Школа-интернат» создается комиссия.
- 3.16. Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях Тренерских советов и фиксируются протокольно.

**Зачетные требования для зачисления в группы начальной подготовки  
1 года обучения (НП-1) по самбо**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 38 кг.	вес. кат. до 50 кг.	вес. кат. св 50 кг.	вес. кат. до 34 кг.	вес. кат. до 43 кг.	вес. кат. св 43 кг.
1	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	11,2	11,0	11,4	11,6	11,4	11,9
			2	11,5	11,3	11,7	11,9	11,7	12,1
			1	11,8	11,6	12,0	12,2	12,0	12,4
2	Выносливость	Бег на 500 м, мин.	3	1,55	2,00	2,10	2,10	2,25	2,30
			2	2,00	2,10	2,20	2,20	2,30	2,35
			1	2,05	2,15	2,25	2,25	2,35	2,45
3	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	6	6	5	15	15	10
			2	4	4	3	10	10	6
			1	2	2	1	7	7	2
4	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (юноши-10 раз, девушки -8 раз), сек.	3	9,0	10,0	11,0	9,0	10,0	11,0
			2	10,0	11,0	12,0	10,0	11,0	12,0
			1	11,0	12,0	13,0	11,0	12,0	13,0
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см.	3	150	150	150	145	145	145
			2	140	140	140	135	135	135
			1	130	130	130	125	125	125
6	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз.	3	20	17	12	15	15	10
			2	15	13	8	10	10	5
			1	10	9	4	5	5	1
7	Координация	Челночный бег 3*10 м., сек.	3	8,6	8,6	8,8	8,8	8,8	9,0
			2	8,8	8,8	9,0	9,0	9,0	9,2
			1	9,0	9,0	9,2	9,2	9,2	9,4

## Зачетные требования для группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки			
				вес. кат. до 38 кг	вес. кат. до 50 кг	вес. кат. св 50 кг	вес. кат. до 34 кг	вес. кат. до 43 кг	вес. кат. св 43 кг	
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	11,0	10,8	11,2	11,6	11,4	11,9	
			2	11,3	11,1	11,5	11,9	11,7	12,1	
			1	11,6	11,4	11,8	12,2	12,0	12,4	
2.	Выносливость	Бег на 500 м, мин.	3	1,50	1,55	2,05	2,05	2,10	2,25	
			2	1,55	2,05	2,15	2,15	2,20	2,30	
			1	2,00	2,10	2,20	2,20	2,25	2,35	
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	8	8	8	15	15	10	
			2	6	6	6	12	12	7	
			1	4	4	4	9	9	4	
4.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (юноши -10 раз, девушки -8 раз), сек.	3	8,0	9,0	10,0	8,0	9,0	10,0	
			2	9,0	10,0	11,0	9,0	10,0	11,0	
			1	10,0	11,0	12,0	10,0	11,0	12,0	
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	165	165	165	160	160	160	
			2	155	155	155	150	150	150	
			1	145	145	145	140	140	140	
6.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	22	20	16	17	17	16	
			2	17	15	11	12	12	10	
			1	12	10	6	6	6	5	
7.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	8,2	8,2	8,4	8,4	8,4	8,6	
			2	8,4	8,4	8,6	8,6	8,6	8,8	
			1	8,6	8,6	8,8	8,8	8,8	9,0	
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа								
		Приёмы борьбы стоя	Бросок через бедро захватом за рукав и пояс сзади							
			Задняя подножка захватом за рукав и ворот							
			Бросок рывком за пятку снаружи разноименной рукой и захватом отворота							
			Боковая подсечка захватом за рукав и отворот							
		Приёмы борьбы лёжа	Удержание сбоку захватом шеи и рукава							
			Рычаг локтя через бедро рукой							
			Удержание поперек захватом дальней руки							
Ущемление ахиллесова сухожилия										

## Зачетные требования для групп начальной подготовки 2 года обучения (НП-2) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки			
				вес. кат. до 42 кг	вес. кат. до 54 кг	вес. кат. св 54 кг	вес. кат. до 40 кг	вес. кат. до 51 кг	вес. кат. св 51 кг	
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3	
			2	9,9	9,7	10,1	10,3	10,1	10,5	
			1	10,1	9,9	10,3	10,5	10,3	10,7	
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,40	2,50	3,00	2,55	3,15	3,25	
			2	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35	
			1	3,00	3,10	3,20	3,25	3,35	3,45	
3.	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине, раз	3	12	12	12	20	20	20	
			2	9	9	9	15	15	15	
			1	7	7	7	11	11	11	
4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке (перекладине), раз	3	12	12	12	7	7	7	
			2	10	10	10	5	5	5	
			1	8	8	8	3	3	3	
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	10	10	10	7	7	7	
			2	8	8	8	5	5	5	
			1	6	6	6	3	3	3	
6.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	25	25	25	20	20	20	
			2	20	20	20	15	15	15	
			1	14	14	14	8	8	8	
7.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	180	180	180	165	165	165	
			2	170	170	170	155	155	155	
			1	160	160	160	145	145	145	
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,6	7,6	7,7	7,7	7,7	7,8	
			2	7,8	7,8	7,9	7,9	7,9	8,0	
			1	8,0	8,0	8,1	8,1	8,1	8,2	
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа								
		Приёмы борьбы стоя	Бросок с захватом руки на плечо							
			Задняя подножка на пятке захватом за рукав и пояс сзади							
			Зацеп изнутри под разноименную ногу захватом за рукав и отворот							
			Бросок захватом двух ног							
		Приёмы борьбы лёжа	Удержание верхом захватом шеи и рукава							
			Рычаг локтя с захватом руки между ног							
			Удержание со стороны головы захватом пояса							
			Узел ногой							

## Зачетные требования для зачисления в группу 3 года обучения базового уровня (Т-1) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки			
				вес. кат. до 42 кг	вес. кат. до 54 кг	вес. кат. св 54 кг	вес. кат. до 40 кг	вес. кат. до 51 кг	вес. кат. св 51 кг	
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3	
			2	9,9	9,7	10,1	10,3	10,1	10,5	
			1	10,1	9,9	10,3	10,5	10,3	10,7	
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,40	2,50	3,00	2,55	3,15	3,25	
			2	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35	
			1	3,00	3,10	3,20	3,25	3,35	3,45	
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	12	12	12	20	20	20	
			2	9	9	9	15	15	15	
			1	7	7	7	11	11	11	
4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке (перекладине), раз	3	12	12	12	7	7	7	
			2	10	10	10	5	5	5	
			1	8	8	8	3	3	3	
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	10	10	10	7	7	7	
			2	8	8	8	5	5	5	
			1	6	6	6	3	3	3	
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	180	180	180	165	165	165	
			2	170	170	170	155	155	155	
			1	160	160	160	145	145	145	
7.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	25	25	25	20	20	20	
			2	20	20	20	15	15	15	
			1	14	14	14	8	8	8	
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,6	7,6	7,7	7,7	7,7	7,8	
			2	7,8	7,8	7,9	7,9	7,9	8,0	
			1	8,0	8,0	8,1	8,1	8,1	8,2	
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа								
		Приёмы борьбы стоя	Бросок с захватом руки на плечо							
			Задняя подножка на пятке захватом за рукав и пояс сзади							
			Зацеп изнутри под разноименную ногу захватом за рукав и отворот							
			Бросок захватом двух ног							
		Приёмы борьбы лёжа	Удержание верхом захватом шеи и рукава							
			Рычаг локтя с захватом руки между ног							
			Удержание со стороны головы захватом пояса							
			Узел ногой							

## Зачетные требования для групп 3 года обучения базового уровня (Т-1) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 42 кг	вес. кат. до 54 кг	вес. кат. св 54 кг	вес. кат. до 40 кг	вес. кат. до 51 кг	вес. кат. св 51 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	9,5	9,3	9,7	9,9	9,7	10,1
			2	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3
			1	9,9	9,7	10,1	10,3	10,1	10,5
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,40	2,50	3,00	2,55	3,15	3,25
			2	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
			1	3,00	3,10	3,20	3,25	3,35	3,45
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	13	13	13	22	22	22
			2	10	10	10	17	17	17
			1	8	8	8	13	13	13
4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке (перекладине), раз	3	12	12	12	7	7	7
			2	10	10	10	5	5	5
			1	8	8	8	3	3	3
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	10	10	10	7	7	7
			2	8	8	8	5	5	5
			1	6	6	6	3	3	3
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	190	190	190	170	170	170
			2	180	180	180	160	160	160
			1	170	170	170	150	150	150
7.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	27	27	26	21	21	19
			2	22	22	21	16	16	14
			1	17	17	16	11	11	9
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,6	7,6	7,7	7,7	7,7	7,8
			2	7,8	7,8	7,9	7,9	7,9	8,0
			1	8,0	8,0	8,1	8,1	8,1	8,2
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							
		Приёмы борьбы стоя	Передняя подсечка с захватом ноги						
			Передняя подножка с односторонним захватом						
			Бросок захватом за разноименный рукав и бедра снаружи (боковой переворот)						
			Бросок захватом руки и одноименной ноги изнутри						
		Приёмы борьбы лёжа	Рычаг колена между ног						
			Ущемления ахиллесова сухожилия, с упором в подколенный сгиб						
			Ущемление икроножной мышцы через голень руками (канарейка)						
Обратный узел плеча поперёк									

## Зачетные требования базового уровня 4 года обучения для групп (Т-2) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 42 кг	вес. кат. до 54 кг	вес. кат. св 54 кг	вес. кат. до 40 кг	вес. кат. до 51 кг	вес. кат. св 51 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	9,3	9,1	9,5	9,7	9,5	9,9
			2	9,5	9,3	9,7	9,9	9,7	10,1
			1	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,35	2,45	2,55	3,00	3,10	3,20
			2	2,45	2,55	3,05	3,10	3,20	3,30
			1	2,55	3,05	3,15	3,20	3,30	3,40
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	14	14	14	24	24	24
			2	11	11	11	19	19	19
			1	9	9	9	15	15	15
4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке (перекладине), раз	3	13	13	13	8	8	8
			2	11	11	11	6	6	6
			1	8	8	8	3	3	3
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	12	12	12	11	10	8
			2	10	10	10	9	8	6
			1	8	8	8	7	6	4
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	200	200	200	180	180	180
			2	190	190	190	170	170	170
			1	180	180	180	160	160	160
7.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	35	32	29	24	22	21
			2	30	28	24	19	17	16
			1	20	20	19	14	12	11
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,5	7,5	7,6	7,6	7,6	7,7
			2	7,7	7,7	7,8	7,8	7,8	7,9
			1	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							
		Приёмы борьбы стоя	Бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень						
			Бросок с обратным захватом двух ног						
			Бросок через плечи "мельница" с колен захватом разноименного ворота и бедра изнутри						
			Бросок через грудь захватом туловища сбоку						
		Приёмы борьбы лёжа	Удержание спиной захватом одноименной руки и ноги						
			Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног						
			Рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею						
Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой									

## Зачетные требования базового уровня 5 года обучения для групп (Т-3) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки			
				вес. кат. до 42 кг	вес. кат. до 54 кг	вес. кат. св 54 кг	вес. кат. до 40 кг	вес. кат. до 51 кг	вес. кат. св 51 кг	
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	8,9	8,7	9,1	9,4	9,3	9,5	
			2	9,1	8,9	9,3	9,6	9,5	9,7	
			1	9,3	9,1	9,5	9,8	9,7	9,9	
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,35	2,45	2,55	3,00	3,10	3,20	
			2	2,45	2,55	3,05	3,10	3,20	3,30	
			1	2,55	3,05	3,15	3,20	3,30	3,40	
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	16	16	16	25	25	25	
			2	13	13	13	20	20	20	
			1	10	10	10	16	16	16	
4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке (перекладине), раз	3	15	15	15	8	8	8	
			2	13	13	13	6	6	6	
			1	8	8	8	3	3	3	
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	16	15	13	13	11	9	
			2	14	13	11	11	9	7	
			1	12	11	9	9	7	5	
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	210	210	210	190	190	190	
			2	200	200	200	180	180	180	
			1	190	190	190	170	170	170	
7.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	35	32	31	28	26	23	
			2	30	28	26	23	21	18	
			1	25	23	21	18	16	13	
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,4	7,4	7,4	7,5	7,5	7,6	
			2	7,6	7,6	7,6	7,7	7,7	7,8	
			1	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа								
		Приёмы борьбы стоя	Бросок "ножницы"							
			Подхват захватом двух рукавов							
			Бросок через голову с упором ногой в живот поперёк							
			Подсечка изнутри							
		Приёмы борьбы лёжа	Удержание поперек захватом дальнего бедра							
			Узел плеча с кувырком вперёд							
			Рычаг локтя зацепом ближней руки ногой							
Обратный узел руки заваливая соперника на себя										

## Зачетные требования базового уровня 6 года обучения для групп (Тренировочного этапа-4) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки			
				вес. кат. до 50 кг	вес. кат. до 66 кг	вес. кат. св 66 кг	вес. кат. до 44 кг	вес. кат. до 56 кг	вес. кат. св 56 кг	
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	8,3	8,3	8,3	9,2	9,2	9,2	
			2	8,5	8,5	8,5	9,4	9,4	9,4	
			1	8,7	8,7	8,7	9,6	9,6	9,6	
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15	
			2	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25	
			1	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35	
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	16	16	16	28	28	28	
			2	13	13	13	25	23	23	
			1	10	10	10	18	18	18	
4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке (перекладине), раз	3	15	13	11	10	9	7	
			2	12	10	8	7	6	5	
			1	9	7	5	4	3	2	
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	20	17	14	15	13	10	
			2	18	15	12	13	11	8	
			1	16	13	10	11	9	6	
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	220	220	220	195	195	195	
			2	210	210	210	185	185	185	
			1	200	200	200	175	175	175	
7.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	40	37	35	30	27	25	
			2	35	32	30	25	22	20	
			1	30	27	25	20	17	15	
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,4	7,4	7,4	7,5	7,5	7,6	
			2	7,6	7,6	7,6	7,7	7,7	7,8	
			1	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа								
		Приёмы борьбы стоя (комбинации)	Бросок через спину захватом ракава и отворота							
			Бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри							
			Подхват бедром изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком							
			Бросок через спину захватом разноименно рукава и одноименной голени							
		Приёмы борьбы лёжа (комбинации)	Ущемление бицепса, переноса ноги в сторону головы от рычага локтя между ног							
			Переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног							
			Переход на рычаг колена от рычага локтя между ног							
Ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу										

## Зачетные требования для зачисления в группу 1 года обучения углубленного уровня на этапе (СС) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 50 кг	вес. кат. до 66 кг	вес. кат. св 66 кг	вес. кат. до 44 кг	вес. кат. до 56 кг	вес. кат. св 56 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	8,3	8,3	8,3	9,2	9,2	9,2
			2	8,5	8,5	8,5	9,4	9,4	9,4
			1	8,7	8,7	8,7	9,6	9,6	9,6
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15
			2	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25
			1	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	16	16	16	28	28	28
			2	13	13	13	25	23	23
			1	10	10	10	18	18	18
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	40	37	35	30	27	25
			2	35	32	30	25	22	20
			1	30	27	25	20	17	15
5.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	3	15	13	11	10	9	7
			2	12	10	8	7	6	5
			1	9	7	5	4	3	2
6.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	20	17	14	15	13	10
			2	18	15	12	13	11	8
			1	16	13	10	11	9	6
7.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	210	210	210	185	185	185
			2	201-209	201-209	201-209	176-184	176-184	176-184
			1	200	200	200	175	175	175
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,6	8,0	8,0	8,0	8,0	8,2
			2	7,8	8,2	8,2	8,2	8,2	8,4
			1	8,0	8,2	8,4	8,4	8,4	8,6
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							
		Приёмы борьбы стоя (комбинации)	Бросок через спину захватом ракава и отворота						
			Бросок подножка нав пятке с захватом одноименной ноги изнутри						
			Подхват бедром изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком						
			Бросок через спину захватом разноименного рукава и одноименной голени						
		Приёмы борьбы лёжа (комбинации)	Ущемление бицепса, переноса ноги в сторону головы от рычага локтя между ног						
			Переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног						
Переход на рычаг колена от рычага локтя между ног									
Ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу									
10.	Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта							

## Зачетные требования для групп 1 и 2 года обучения углубленного уровня на этапе (СС) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 50 кг	вес. кат. до 66 кг	вес. кат. св 66 кг	вес. кат. до 44 кг	вес. кат. до 56 кг	вес. кат. св 56 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	8,1	8,2	8,3	8,6	8,6	8,7
			2	8,2	8,3	8,4	9,0	9,0	9,1
			1	8,5	8,5	8,5	9,2	9,2	9,3
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15
			2	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25
			1	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине, раз	3	21	19	17	12	11	10
			2	18	17	15	10	9	9
			1	12	12	12	8	8	8
4.	Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	45	42	40	32	29	25
			2	40	37	35	27	24	20
			1	35	32	30	22	19	15
5.	Силовые качества	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	3	16	14	12	11	10	8
			2	13	11	9	8	7	6
			1	10	8	6	5	4	3
6.	Силовые качества	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	20	17	14	15	13	10
			2	18	15	12	13	11	8
			1	16	13	10	11	9	6
7.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек., раз	1	16	16	14	15	15	14
			2	14	14	13	13	13	13
			3	12	12	12	12	12	12
8.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	210	210	210	185	185	185
			2	201-209	201-209	201-209	176-184	176-184	176-184
			1	200	200	200	175	175	175
9.	Техническое мастерство	Необходимо выполнить 8 комбинации приёмов борьбы стоя и лежа							
10.	Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта							

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по мини-футболу.**

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив
1	Бег 10 м с высокого старта	с.	2,30
2	Бег с высокого старта 12 мин	м.	не менее 2600
3	Бег 30 м с высокого старта	с.	не более 6,9
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см.	не менее 135
5	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее 360
6	Челночный бег 5*6 м с высокого старта	с	не более 12,4
7	Отжимание	раз	не менее 8
8	Техническое мастерство		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по мини-футболу.**

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив
1	Бег 10 м с высокого старта	с.	2,20
2	Бег с высокого старта 12 мин	м.	не менее 2600
3	Бег 30 м с высокого старта	с.	не более 4,9
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см.	Не менее 190
5	Челночный бег 3*10 м с высокого старта	с	Не более 9,5
6	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	с	Не более 28,5
7	Техническое мастерство		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по мини-футболу.**

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив
1	Бег 15 м с высокого старта	с.	2,53
2	Бег с высокого старта 12 мин	м.	не менее 2600
3	Бег 30 м с высокого старта	с.	не более 4,6
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см.	Не менее 215
5	Челночный бег 3*10 м с высокого старта	с	Не более 8,5
6	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 х 6 + 2 х 10 + 2 х 20 + 2 х 10 + 2 х 6)	с	Не более 26
7	Техническое мастерство		