

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

Приказ

от 31.08.2021

№ 21 о/д

г. Новосибирск

Об утверждении Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля освоения теоретической части образовательной программы, промежуточной и итоговой аттестации, 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 и итоговой 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, обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в структурных подразделениях «Детская специализированная школа «Самбо-154»» (Приложение 1).
2. Признать утратившим силу приказ от 31.08.2020 № 40 о/д «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».
3. Контроль за выполнением настоящего приказа возложить на заведующего структурного подразделения по самбо Конаева Артёма Николаевича.

Директор



А.А. Симантовский

Положение
о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости,
промежуточной и итоговой аттестации, обучающихся по дополнительным
предпрофессиональным программам в структурных подразделениях
«Детская специализированная школа «Самбо-154»»

1. Общие положения

Настоящее «Положение о порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации, обучающихся в структурном подразделении «Детская специализированная школа «Самбо – 154»» (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»; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» в части п.18, Уставом ГАОУ НСО «Школа-интернат» с углубленным изучением предметов спортивного профиля»; дополнительных предпрофессиональных программ ГАОУ НСО «Школа-интернат».

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

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. Цель и задачи текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Цель аттестации: – определение уровня обученности обучающихся на определенном этапе реализации программы.

Задачи аттестации:

определение уровня теоретической подготовки обучающихся в образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности;

выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся в выбранной ими физкультурно-спортивной деятельности;
анализ полноты реализации программы;
соотнесение прогнозируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

3. Содержание, периодичность и порядок проведения текущего контроля за уровнем обученности и подготовленности обучающихся

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится в течение учебного периода в целях:

контроля уровня подготовленности обучающихся по базовым и вариативным предметным областям предусмотренных программой (теоретической, общей и специальной, технической подготовке);

выявление соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам;

проведение обучающимися самооценки, оценки его работы с тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительную общеобразовательную программу.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются тренером – преподавателем в соответствии с учебно-тематическим планом дополнительной общеобразовательной программы.

Формой текущего контроля обучающихся по программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности является: тестирование (теоретические основы физической культуры и спорта), тестирование (общая, специальная техническая подготовка).

Средствами текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме тестирования.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

Результаты отмечаются в журнале успеваемости.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются педагогическим работником в соответствии с образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении обучающегося.

Успешность обучающихся, занимающихся по индивидуальному учебному плану, подлежит текущему контролю с учетом особенностей освоения образовательной программы, предусмотренных индивидуальным учебным планом.

Тренер - преподаватель в рамках работы с родителями (законными представителями) обязаны прокомментировать результаты текущего контроля обучающихся в устной форме.

4. Промежуточная аттестация обучающихся

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

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.

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

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.

Промежуточная аттестация проводится для всех обучающихся СП.

Неудовлетворительная годовая отметка в журнал успеваемости не выставляется.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год, этап подготовки.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предусматриваются дополнительные сроки проведения.

Для приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в ГАОУ НСО «Школа-интернат» приказом директора создается приемная комиссия.

Комиссия создается с целью урегулирования процесса сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в СП и выполняет следующие задачи:

- организует 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.

В состав комиссии входят: руководитель ГАОУ НСО «Школа-интернат»; руководитель структурного подразделения; методист, тренеры – преподаватели.

Состав комиссии утверждается приказом директора.

По результатам приёма нормативов по ОФП и СФП комиссией заполняется протокол выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

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.

Тренер-преподаватель команды доводит до сведения обучающихся, родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся), сведения о результатах промежуточной аттестации обучающихся.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность **до начала нового учебного года.**

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся в следующий класс или на следующий этап подготовки условно.

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».

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз ГАОУ НСО «Школа-интернат» создается комиссия.

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях Тренерских советов и фиксируются протоколно.

3. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года –май:

- ✓ Базовый уровень – по окончании 6 года обучения;
- ✓ Углубленный уровень - по окончании 2 года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием.

В составе комиссии могут быть: директор, заведующий структурным подразделением, заместитель директора по УВР, тренер-преподаватель, методисты.

Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении учащимся образовательной программы.

Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и технической подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении, образцы которых утверждены приказом ГАОУ НСО «Школа-интернат».

4. Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Фиксация результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся осуществляется на основании следующих параметров и критериев:

параметры подведения итогов

количество обучающихся (%), полностью освоивших дополнительную образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;

причины не освоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы;

необходимость внесения корректив в содержание дополнительной общеобразовательной программы;

критерии оценки уровня подготовки по образовательной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

высокий уровень (В) – обучающийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень (С) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употребление специальных терминов, путается в понятиях, не может (затрудняется) объяснить положения, методику выполнения технического двигательного действия или формирования навыка;

Критерии оценки уровня практической подготовки по базовым и вариативным предметным областям:

высокий уровень (В) – обучающийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием (инвентарем) самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; демонстрирует контрольно-тестовые упражнения результаты, которых соответствуют высокому уровню подготовленности (указаны в программе);

средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием (инвентарем) с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца, демонстрирует контрольно-тестовые упражнения, результаты, которых соответствуют среднему уровню подготовленности (указаны в программе); обучающийся демонстрирует средние результаты физической подготовленности, показатели несколько отстают от возрастных возможных результатов (нормативов); не смотря на средние показатели демонстрирует качественно упражнения, выполняет задания с небольшими ошибками;

низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием (инвентарем), в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога, демонстрирует контрольно-тестовые упражнения результаты, которых соответствуют низкому уровню подготовленности.

Результаты промежуточной аттестации анализируются тренером-преподавателем по следующим параметрам:

1) количество обучающихся (%):

- полностью освоивших программу дополнительного образования (высокий (90-100%) или очень высокий уровень (более 100%);

- освоивших программу в необходимой степени (выше среднего (70-80%);

- средний уровень (50-60%);

- уровень ниже среднего (30-40%);
- не освоивших программу (низкий уровень (0-20%).

2) причины невыполнения программы дополнительного образования.

Анализ результатов промежуточной аттестации позволяет сделать вывод об уровне усвоения программы не только каждого обучающегося, но и об уровне (качестве) оказания образовательных услуг.

Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности обучающихся, то необходимо проанализировать посещаемость обучающегося, причины отсутствия на занятиях, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение, материально-техническое обеспечение образовательной деятельности, условия организации и проведения занятий.

На основании анализа промежуточной и итоговых аттестаций в содержание программного материала вносятся необходимые изменения, дополнения правки.

8. Рекомендации при проведении контрольно-тестовых испытаний.

При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими требованиями:

контрольные испытания должны проводиться в одинаковой для всех обучающихся обстановке в одно и то же время и в одинаковых условиях;

методика контрольных испытаний должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов;

контрольно-тестовые упражнения должны быть доступными для всех обучающихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов;

рекомендуемая последовательность контрольно-тестовых упражнений для оценки (определения) уровня двигательной подготовленности может быть следующей:

в первый день – скоростные и скоростно-силовые качества;

во второй – сила и выносливость;

в последующие – координация, ловкость и другие физические качества.

Для получения более информативных данных, тестирование(мониторинг) целесообразно проводить в начале учебного года (сентябрь) при зачислении на обучение, промежуточную аттестацию (мониторинг) после первого полугодия обучения текущего года и итоговую (промежуточную) аттестацию в конце учебного года, и/или окончания обучения по программе.

Прежде чем приступить к проведению тестовых испытаний, контрольные упражнения должны быть разучены на занятиях образовательной деятельности.

Осуществлять мониторинг физической подготовленности не только с учетом возрастных особенностей развития обучающихся, но и в соответствии с принципом единства оценки их физического развития и физической подготовленности. Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам.

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и

технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

- определить цель тестирования;
- обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
- выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
- освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
- иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает обучающемуся показать истинные возможности.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме; разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

тестирование по возможности должны проводить одни и те же педагоги, тренеры-преподаватели;

схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию;

интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее после первой попытки;

обучающийся должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремиться показать максимально возможный результат; такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Интегральная оценка уровня подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка	Сумма баллов
Очень высокий	Отлично	5
Высокий	Хорошо	4
Средний	Удовлетворительно	3
Ниже среднего	Неудовлетворительно	2

Приложение 1.*Образец***Рабочий протокол промежуточной (итоговой) аттестации № 1
по предметной области «общая физическая подготовка»**

Группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Вид спорта «Самбо»

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота			Сила			Скоростно-силовые качества		
			р	у	б	р	у	б	р	у	б
			1								
2											
3											

(Р-результат, У – уровень, Б- балл, указывается в программе)

Тренер -преподаватель _____ / _____ /

*Образец***Протокол промежуточной (итоговой) аттестации № 2
по предметной области «вид спорта»**

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Вид спорта «Самбо»

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г

№п/п	Фамилия, имя	Полных лет						
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1								
2								
3								

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор образовательной организации

_____/_____
« _____ » _____ 20__ г.

М.П.

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
Промежуточной (Итоговой) аттестации обучающихся
за _____ учебный год

Вид спорта _____

Дата проведения « _____ » _____ 20__ г.

Год обучения (по программе) _____

Форма проведения _____

№ группы _____

п/п	Фамилия, имя, отчество Обучающегося (полностью)	Форма проведения	Оценка результатов/ общий уровень
1.		тестирование	
2.			

Всего аттестовано _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся
в группе

средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в
группе

низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в
группе

Подпись тренера-преподавателя _____

При повторной аттестации (ликвидации академической задолженности)

Подпись председателя аттестационной комиссии _____

Подписи членов аттестационной комиссии _____

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы по самбо

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 37 кг.	вес.кат. до 50 кг.	вес.кат. св 50 кг.	вес.кат. до 37 кг.	вес.кат. до 50 кг.	вес.кат. св 50 кг.
1	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	5	Не более 11,6	Не более 11,6	Не более 11,6	Не более 12	Не более 12	Не более 12
			4	11,8	11,8	11,8	12,2	12,2	12,2
			3	12,0	12,0	12,0	12,4	12,4	12,4
			2	Более 12,0	Более 12,0	Более 12,0	Более 12,4	Более 12,4	Более 12,4
2	Выносливость	Бег 500 м (мин)	5	Не более 2,15	Не более 2,15	Не более 2,15	Не более 2,35	Не более 2,35	Не более 2,35
			4	2,17	2,17	2,17	2,45	2,45	2,45
			3	2,19	2,19	2,19	2,55	2,55	2,55
			2	Более 2,19	Более 2,19	Более 2,19	Более 2,55	Более 2,55	Более 2,55
03	Силовые качества	Подтягивание из вися на перекладине юноши (раз) Подтягивание из вися на низкой перекладине девушки (раз)	5	Более 2	Более 2	Более 2	7	7	7
			4	2	2	2	4	4	4
			3	1	1	1	2	2	2
			2	0	0	0	0	0	0
4	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (юноши 10 раз, девушки - 8 раз) за 12 с.	5	Не менее 10	Не менее 10	Не менее 10	Не менее 8	Не менее 8	Не менее 8
			4	9	9	9	7	7	7
			3	8	8	8	6	6	6
			2	7	7	7	5	5	5
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	Не менее 130	Не менее 130	Не менее 130	Не менее 125	Не менее 125	Не менее 125
			4	120	120	120	115	115	115
			3	110	110	110	105	105	105
			2	Менее 110	Менее 110	Менее 110	Менее 105	Менее 105	Менее 105
6	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	Не менее 9	Не менее 9	Не менее 9	Не менее 5	Не менее 5	Не менее 5
			4	8	8	8	4	4	4
			3	7	7	7	3	3	3
			2	Менее 7	Менее 7	Менее 7	Менее 3	Менее 3	Менее 3
7	Техническое мастерство	Самостраховка	Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках						
			Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках						
			Падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях						

**Зачетные требования для зачисления в группу 2 года обучения базового уровня
(Тренировочного этапа -1) по самбо**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Юноши			Девушки		
				вес.кат. до 43 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 (с)	5	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3
			4	9,9	9,7	10,1	10,3	10,1	10,5
			3	10,1	9,9	10,3	10,5	10,3	10,7
			2	Более 10,1	Более 9,9	Более 10,3	Более 10,5	Более 10,3	Более 10,7
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,40	2,50	3,00	2,55	3,15	3,25
			4	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
			3	3,00	3,10	3,20	3,25	3,35	3,45
			2	Более 3,00	Более 3,10	Более 3,20	Более 3,25	Более 3,35	Более 3,45
3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	7	7	7	11	11	11
			4	6	6	6	10	10	10
			3	5	5	5	9	9	9
			2	Менее 5	Менее 5	Менее 5	Менее 9	Менее 9	Менее 9
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	25	25	25	20	20	20
			4	20	20	20	15	15	15
			3	14	14	14	8	8	8
			2	Менее 14	Менее 14	Менее 14	Менее 8	Менее 8	Менее 8
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	8	8	8	3	3	3
			4	7	7	7	2	2	2
			3	6	6	6	1	1	1
			2	Менее 6	Менее 6	Менее 6	0	0	0
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	6	6	6	3	3	3
			4	5	5	5	2	2	2
			3	4	4	4	1	1	1
			2	Менее 4	Менее 4	Менее 4	0	0	0
7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	180	180	180	165	165	165
			4	170	170	170	155	155	155
			3	160	160	160	145	145	145
			2	Менее 160	Менее 160	Менее 160	Менее 145	Менее 145	Менее 145
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,6	7,6	7,7	7,7	7,7	7,8
			4	7,8	7,8	7,9	7,9	7,9	8,0
			3	8,0	8,0	8,1	8,1	8,1	8,2
			2	Менее 8,0	Менее 8,0	Менее 8,1	Менее 8,1	Менее 8,1	Менее 8,1
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя	Бросок через плечи (Мельница) со стойки						
			Бросок через плечи (Мельница) с колен						
		Приемы борьбы лежа	Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.						
			Удержание поперек: с захватом ближней руки, с захватом дальней руки из под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги						
			Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упор предплечьем в живот.						
Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из – под шеи									

			Уход от удержания верхом: поворотом в сторону – накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.
			Переход на болевые приемы рычаг локтя из положения соперник на животе, в высоком партере (с кувырком, седом).
			Боковой переворот
			Узел ногой (голенью)

Зачетные требования базового уровня 3 года обучения для групп (Тренировочного этапа -2) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	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 (с)	5	9,3	9,1	9,5	9,7	9,5	9,9
			4	9,5	9,3	9,7	9,9	9,7	10,1
			3	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3
			2	Более 9,7	Более 9,5	Более 9,9	Более 10,1	Более 9,9	Более 10,3
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,35	2,45	2,55	3,00	3,10	3,20
			4	2,45	2,55	3,05	3,10	3,20	3,30
			3	2,55	3,05	3,15	3,20	3,30	3,40
			2	Более 2,55	Более 3,05	Более 3,15	Более 3,20	Более 3,30	Более 3,40
3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	14	14	14	24	24	24
			4	11	11	11	19	19	19
			3	9	9	9	15	15	15
			2	Менее 9	Менее 9	Менее 9	Менее 15	Менее 15	Менее 15
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	35	32	29	24	22	21
			4	30	28	24	19	17	16
			3	20	20	19	14	12	11
			2	Менее 20	Менее 20	Менее 19	Менее 14	Менее 12	Менее 11
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	13	13	13	8	8	8
			4	11	11	11	6	6	6
			3	8	8	8	3	3	3
			2	Менее 8	Менее 8	Менее 8	Менее 3	Менее 3	Менее 3
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	12	12	12	11	10	8
			4	10	10	10	9	8	6
			3	8	8	8	7	6	4
			2	Менее 8	Менее 8	Менее 8	Менее 7	Менее 6	Менее 4
7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	200	200	200	180	180	180
			4	190	190	190	170	170	170
			3	180	180	180	160	160	160
			2	Менее 180	Менее 180	Менее 180	Менее 160	Менее 160	Менее 160
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,5	7,5	7,6	7,6	7,6	7,7
			4	7,7	7,7	7,8	7,8	7,8	7,9
			3	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
			2	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя	Зацеп голенью изнутри						
			Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот						
			Передняя подножка с захватом руки и туловища						

			Бросок через бедро с захватом пояса.
			Бросок через спину захватом руки на плечо
			Бросок захватом одноименной голени изнутри
			Бросок захватом разноименной голени снаружи

**Зачетные требования базового уровня 4 года обучения для групп
(Тренировочного этапа -3) по самбо**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	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 (с)	5	8,9	8,7	9,1	9,4	9,3	9,5
			4	9,1	8,9	9,3	9,6	9,5	9,7
			3	9,3	9,1	9,5	9,8	9,7	9,9
			2	Более 9,3	Более 9,1	Более 9,5	Более 9,8	Более 9,7	Более 9,9
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,35	2,45	2,55	3,00	3,10	3,20
			4	2,45	2,55	3,05	3,10	3,20	3,30
			3	2,55	3,05	3,15	3,20	3,30	3,40
			2	Более 2,55	Более 3,05	Более 3,15	Более 3,20	Более 3,30	Более 3,40
3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	16	16	16	25	25	25
			4	13	13	13	20	20	20
			3	10	10	10	16	16	16
			2	Менее 10	Менее 10	Менее 10	Менее 16	Менее 16	Менее 16
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	35	32	31	28	26	23
			4	30	28	26	23	21	18
			3	25	23	21	18	16	13
			2	Менее 25	Менее 23	Менее 21	Менее 18	Менее 16	Менее 13
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	15	15	15	8	8	8
			4	13	13	13	6	6	6
			3	8	8	8	3	3	3
			2	Менее 8	Менее 8	Менее 8	Менее 3	Менее 3	Менее 3
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	16	15	13	13	11	9
			4	14	13	11	11	9	7
			3	12	11	9	9	7	5
			2	Менее 12	Менее 11	Менее 9	Менее 9	Менее 7	Менее 5
7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	210	210	210	190	190	190
			4	200	200	200	180	180	180
			3	190	190	190	170	170	170
			2	Менее 190	Менее 190	Менее 190	Менее 190	Менее 190	Менее 190
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,4	7,4	7,4	7,5	7,5	7,6
			4	7,6	7,6	7,6	7,7	7,7	7,8
			3	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
			2	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0
9				Зацеп голенью снаружи					

	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя	Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот
			Бросок захватом одноименной пятки изнутри
			Бросок через грудь садясь
	Приемы борьбы лежа		Болевой прием рычаг локтя от удержания верхом
			Болевой прием узел плеча поперек
			Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника
			Рычаг колена захватом голени руками

**Зачетные требования базового уровня 5 года обучения для групп
(Тренировочного этапа-4) по самбо**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	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 (с)	5	8,3	8,3	8,3	9,2	9,2	9,2
			4	8,5	8,5	8,5	9,4	9,4	9,4
			3	8,7	8,7	8,7	9,6	9,6	9,6
			2	Более 8,7	Более 8,7	Более 8,7	Более 9,6	Более 9,6	Более 9,6
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15
			4	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25
			3	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
			2	Более 2,50	Более 3,0	Более 3,10	Более 3,15	Более 3,25	Более 3,35
3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	16	16	16	28	28	28
			4	13	13	13	25	25	25
			3	10	10	10	18	18	18
			2	Менее 10	Менее 10	Менее 10	Менее 18	Менее 18	Менее 18
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	40	37	35	30	27	25
			4	35	32	30	25	22	20
			3	30	27	25	20	17	15
			2	Менее 30	Менее 27	Менее 25	Менее 20	Менее 17	Менее 15
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	15	13	11	10	9	7
			4	12	10	8	7	6	5
			3	9	7	5	4	3	2
			2	Менее 9	Менее 7	Менее 5	Менее 4	Менее 3	Менее 2
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	20	17	14	15	13	10
			4	18	15	12	13	11	8
			3	16	13	10	11	9	6
			2	Менее 16	Менее 13	Менее 10	Менее 11	Менее 9	Менее 6
7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	220	220	220	195	195	195
			4	210	210	210	185	185	185
			3	200	200	200	175	175	175
			2	Менее 200	Менее 200	Менее 200	Менее 175	Менее 175	Менее 175
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,4	7,4	7,4	7,5	7,5	7,6
			4	7,6	7,6	7,6	7,7	7,7	7,8
			3	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
			2	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0
9				Задняя подножка, скрещивая захваченные руки					

Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя (комбинация)	Передняя подножка с захватом руки двумя руками
		Передняя подножка с колена
		Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине
		Подхват изнутри в одноименную ногу
	Приемы борьбы лежа (комбинация)	Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку.
		Узел плеча ногой противнику стоящему на коленях и руках
		Ущемление ахиллова сухожилия противнику стоящему на коленях и руках
		Рычаг колена захватом голени под плечо.

Зачетные требования базового уровня 6 года обучения для групп (Тренировочного этапа-5) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	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 (с)	5	8,3	8,3	8,3	9,2	9,2	9,2
			4	8,5	8,5	8,5	9,4	9,4	9,4
			3	8,7	8,7	8,7	9,6	9,6	9,6
			2	Более 8,7	Более 8,7	Более 8,7	Более 9,6	Более 9,6	Более 9,6
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15
			4	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25
			3	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
			2	Более 2,50	Более 3,0	Более 3,10	Более 3,15	Более 3,25	Более 3,35
3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	16	16	16	28	28	28
			4	13	13	13	25	25	25
			3	10	10	10	18	18	18
			2	Менее 10	Менее 10	Менее 10	Менее 18	Менее 18	Менее 18
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	40	37	35	30	27	25
			4	35	32	30	25	22	20
			3	30	27	25	20	17	15
			2	Менее 30	Менее 27	Менее 25	Менее 20	Менее 17	Менее 15
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	15	13	11	10	9	7
			4	12	10	8	7	6	5
			3	9	7	5	4	3	2
			2	Менее 9	Менее 7	Менее 5	Менее 4	Менее 3	Менее 2
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	20	17	14	15	13	10
			4	18	15	12	13	11	8
			3	16	13	10	11	9	6
			2	Менее 16	Менее 13	Менее 10	Менее 11	Менее 9	Менее 6
7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	220	220	220	195	195	195
			4	210	210	210	185	185	185
			3	200	200	200	175	175	175
			2	Менее 200	Менее 200	Менее 200	Менее 175	Менее 175	Менее 175
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,4	7,4	7,4	7,5	7,5	7,6
			4	7,6	7,6	7,6	7,7	7,7	7,8
			3	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0

			2	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0	Более 8,0
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя	Боковая подсечка в темп шагов						
			Подсечка изнутри с заведением						
			Обвив с захватом разноименной руки и туловища						
			Подхват под ноги						
			Бросок боковой переворот						
			Мельница захватом руки и одноименной ноги						
			Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо						
		Приемы борьбы лежа (комбинация)	Болевой прием рычага локтя (лежа на спине) противнику атакующему со стороны ног						
			Ущемление ахиллова сухожилия противнику лежащем на животе						
			Ущемления икроножной мышцы противнику стоящему на коленях и руках через одноименную голень.						
			Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику стоящему на коленях и руках						

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	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 (с)	5	8.3	8.3	8.3	9.2	9.2	9.2
			4	8.5	8.5	8.5	9.4	9.4	9.4
			3	8.7	8.7	8.7	9.6	9.6	9.6
			2	Более 8,7	Более 8,7	Более 8,7	Более 9,6	Более 9,6	Более 9,6
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15
			4	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25
			3	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
			2	Более 2,50	Более 3,00	Более 3,10	Более 3,15	Более 3,25	Более 3,35
3	Силовые качества	Подтягивание из вися на перекладине (раз)	5	16	16	16	28	28	28
			4	13	13	13	25	23	23
			3	10	10	10	18	18	18
			2	Менее 10	Менее 10	Менее 10	Менее 18	Менее 18	Менее 18
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	40	37	35	30	27	25
			4	35	32	30	25	22	20
			3	30	27	25	20	17	15
			2	Менее 30	Менее 27	Менее 25	Менее 20	Менее 17	Менее 15
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	15	13	11	10	9	7
			4	12	10	8	7	6	5
			3	9	7	5	4	3	2
			2	Менее 9	Менее 7	Менее 5	Менее 4	Менее 3	Менее 2
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	20	17	14	15	13	10
			4	18	15	12	13	11	8
			3	16	13	10	11	9	6
			2	Менее 16	Менее 13	Менее 10	Менее 11	Менее 9	Менее 6

7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	210	210	210	185	185	185
			4	205	205	205	180	180	180
			3	200	200	200	175	175	175
			2	Менее 200	Менее 200	Менее 200	Менее 175	Менее 175	Менее 175
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,6	8,0	8,0	8,0	8,0	8,2
			4	7,8	8,2	8,2	8,2	8,2	8,4
			3	8,0	8,2	8,4	8,4	8,4	8,6
			2	Более 8,0	Более 8,2	Более 8,4	Более 8,4	Более 8,4	Более 8,6
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя (комбинация)	Бросок через спину захватом рукава и отворота						
			Бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги						
			Подхват бедром изнутри с захватом ворота из под плеча с кувырком						
			Бросок через спину захватом разноименного рукава и одноименной голени.						
		Приемы борьбы лежа (комбинация)	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 групп 1 и 2 года обучения углубленного уровня на этапе (СС) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	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 (с)	5	8.3	8.3	8.3	9.2	9.2	9.2
			4	8.5	8.5	8.5	9.4	9.4	9.4
			3	8.7	8.7	8.7	9.6	9.6	9.6
			2	Более 8,7	Более 8,7	Более 8,7	Более 9,6	Более 9,6	Более 9,6
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15
			4	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25
			3	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
			2	Более 2,50	Более 3,00	Более 3,10	Более 3,15	Более 3,25	Более 3,35
3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	16	16	16	28	28	28
			4	13	13	13	25	23	23
			3	10	10	10	18	18	18
			2	Менее 10	Менее 10	Менее 10	Менее 18	Менее 18	Менее 18
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	40	37	35	30	27	25
			4	35	32	30	25	22	20
			3	30	27	25	20	17	15
			2	Менее 30	Менее 27	Менее 25	Менее 20	Менее 17	Менее 15
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	15	13	11	10	9	7
			4	12	10	8	7	6	5
			3	9	7	5	4	3	2
			2	Менее 9	Менее 7	Менее 5	Менее 4	Менее 3	Менее 2
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	20	17	14	15	13	10
			4	18	15	12	13	11	8
			3	16	13	10	11	9	6
			2	Менее 16	Менее 13	Менее 10	Менее 11	Менее 9	Менее 6

7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	210	210	210	185	185	185
			4	205	205	205	180	180	180
			3	200	200	200	175	175	175
			2	Менее 200	Менее 200	Менее 200	Менее 175	Менее 175	Менее 175
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,6	8,0	8,0	8,0	8,0	8,2
			4	7,8	8,2	8,2	8,2	8,2	8,4
			3	8,0	8,2	8,4	8,4	8,4	8,6
			2	Более 8,0	Более 8,2	Более 8,4	Более 8,4	Более 8,4	Более 8,6
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя (комбинация)	Бросок через спину захватом рукава и отворота						
			Бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги						
			Подхват бедром изнутри с захватом ворота из под плеча с кувырком						
			Бросок через спину захватом разноименного рукава и одноименной голени.						
		Приемы борьбы лежа (комбинация)	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						

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) Бег 60 метров выполняется из низкого старта, все другие дистанции выполняются из высокого старта. Результат фиксируется на финише до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

б) Бег 500-800 метров выполняется из высокого старта. Результат фиксируется на финише до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) Подтягивание на перекладине из виса лежа оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Разрешается одна попытка.

д) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью поверхности высотой 10 см., возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Разрешается одна попытка.

е) Подъем туловища лежа на спине 8, 10 раз выполняется максимально быстро. И.п.: лежа на спине, ноги закреплены и полусогнуты, пальцы сцеплены в замок за головой. Упражнение считается выполненным, когда спортсмен, лежа на спине, касается локтями ковра, а при подъеме касается сведенными локтями колен. Результат фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

ж) Подъем ног до хвата руками в висе на перекладине (гимнастической стенке) выполняется из и.п.: вис на перекладине (гимнастической стенке), ноги прямые.

Фиксируется касание ступнями хвата руками перекладины (гимнастической стенке). Разрешается одна попытка.

з) Приседание со штангой (партнером на плечах) весом не менее 100% собственного веса выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, угол седа не выше 90 градусов, положение фиксируется на 0,5 с видимое для судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 5с.

и) Прыжок в длину с места проводится на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

к) Челночный бег 3 x 10 метров выполняется из высокого старта. Испытуемый обязан выполнить касание рукой при прохождении поворотов. Результат фиксируется на финише до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

а) Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину); спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов или среднему баллу).

