

Приложение 1

График проведения промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной программе в области физической культуры и спорта по группам видов спорта: спортивные единоборства «Самбо»

Вид спорта	Возраст	Этап подготовки	Количество человек	Дата проведения	Место проведения
Самбо	2010 г.р. 2009 г.р. 2008 г.р. 2007 г.р.	УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ св.-3	14 15 2 4	23.05-30.05.2022	г. Новосибирск, ул. Богдана Хмельницкого, 25/2 зал борьбы.

Наименование мероприятия	Дата проведения
Определение уровня физического развития	23-24.05.2022
Оценка общей физической подготовленности	25-27.05.2022
Оценка технической подготовленности	28-29.05.2022

**Контрольные нормативы по общей и технической подготовленности
для групп 2 года обучения базового уровня (УТГ- 1)**

№ 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	9,7	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	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
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
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
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
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
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
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
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя	Выведение из равновесия						
			Задняя подножка						
			Передняя подножка с захватом руки и пояса						
			Бросок через бедро с захватом на спине						
			Бросок через спину со стойке						
			Бросок через плечи (Мельница) со стойки						
			Бросок захватом двух ног						
			Переход на болевые приемы рычаг локтя из положения соперник на животе, в высоком партере (с кувырком, седом)						
			Рычаг локтя захватом руки между ног						
			Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги						

**Контрольные нормативы по общей и технической подготовленности
для групп 3 года обучения базового уровня (УТГ-2)**

№ 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	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
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
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
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
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
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
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
9	Техническое мастерство	Приемы 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						
		Приемы борьбы лежа	Удержание спиной захватом одноименной руки и ноги						
			Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног						
			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 обивом одной ноги и захватом другой						

**Контрольные нормативы по общей и технической подготовленности
для групп 4 года обучения базового уровня (УТГ- 3)**

№ 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	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
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
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
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
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
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
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
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя	Бросок «Ножницы»						
			Подхват захватом двух рукавов						
			Бросок через голову с упором ногой в живот поперек						
			Подсечка изнутри						
		Приемы борьбы лежа	Удержание поперек захватом дальнего бедра						
			Узел плеча с кувырком вперед						
			Рычаг локтя зацепом ближней руки ногой						
			Обратный узел руки заваливая соперника на себя						

**Контрольные нормативы по общей и технической подготовленности
для групп 5 года обучения базового уровня (УТГ-4)**

№ 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	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
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
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
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
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
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
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
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя (комбинация)	Бросок через спину захватом рукава и отворта						
			Бросок подножка на 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						
		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									

**Контрольные нормативы по общей и технической подготовленности
для групп 6 года обучения базового уровня (УТГ-5)**

№ 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	Бросок через спину захватом рукава 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 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						