

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

Требования к спортивному результату для зачисления и перевода утверждены положением «О зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 45 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех спортсменов при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения спортсменами контрольных упражнений.

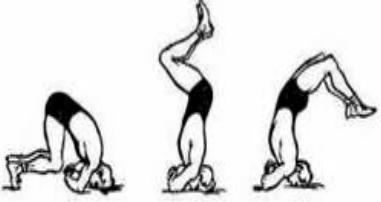
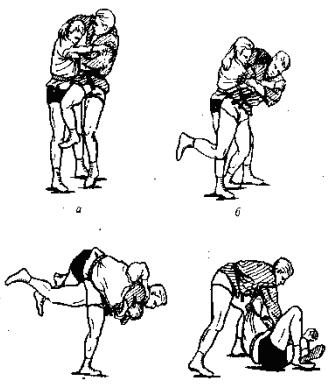
Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

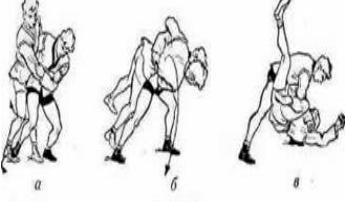
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1	<u>Бег на 60м</u> Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. По команде «Марш!» участники начинают движение. В забеге стартуют по 2-4 чел-ка. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.	с	не более		5
			10,4	10,9	
			10,3	10,8	10
			10,2	10,7	15
			10,1	10,6	20
			10,0	10,5	25
1.2	<u>Бег на 1500м</u> Бег проводится по пересеченной местности. По команде «На старт» спортсмен встает к линии старта. По команде «Марш» - начинает бег. В забеге могут принимать участие до 8-10 чел Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.	мин, с	не более		5
			8,05	8,29	
			8,00	8,25	10
			7,55	8,20	15
			7,50	8,15	20
			7,45	8,10	25
1.3	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП – упор лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол. Участник, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.	количество раз	не менее		5
			18	9	
			20	11	10
			22	13	15
			24	15	20
			26	17	25
1.4	<u>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</u>	см	не менее		5
			+5	+6	
			+6	+7	10
			+7	+8	15

	(Из положения стоя на гимнастической скамье, поступающий выполняет наклон вперед- вниз, фиксируется результат от уровня скамьи)		+8	+9	20
			+9 и более	+10 и более	25
1.5	<u>Челночный бег 3*10м</u> Из положения высокого старта, по сигналу судьи выполняются челночный бег 3x10м от лицевой линии до лицевой линии баскетбольной площадки с обязательным касанием рукой лицевой линии. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.	с	не более		
			8,7	9,1	5
			8,6	9,0	10
			8,5	8,9	15
			8,4	8,8	20
			8,3	8,7	25
1.6	<u>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u> Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на обе ноги. Результат - замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.	см	не менее		
			160	145	5
			165	150	10
			170	155	15
			175	160	20
			180	165	25
1.7	<u>Подтягивание из виса на высокой перекладине</u> (Из положения вис на перекладине (хват прямой) спортсмен выполняет подтягивание до уровня подбородка, засчитывается количество раз)	количество раз	не менее		
			4		5
			5		10
			6		15
			7		20
			8		25
1.8	<u>Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см</u> (Из положения вис на низкой перекладине, спортсмен выполняет сгибание рук до уровня перекладины, затем разгибает руки до исходного положения (руки прямые)).	количество раз	не менее		
				11	5
				12	10
				13	15
				14	20
				15	25

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Забегания на борцовском мосту (5 раз -влево и 5 раз – вправо) Встаем на борцовский мостик животом вниз. Жестко зафиксировав положение головы, начинаем оббегать ее в выбранном направлении. При этом голова, не считая наклонов, не вращается, - вокруг нее двигается все остальное тело Двигаемся по кругу приставными шагами и, когда оказываемся в максимальной точке, одну ногу перекидываем через другую, - в результате оказываемся на борцовском мосту животом вверх Дальше двигаемся по кругу в том же направлении и, пройдя примерно такую же часть окружности, снова окажемся на мосту животом вниз. И так далее. (в с)	с	не более		
			19,0	25,0	5
			18,0	24,0	10
			17,0	23,0	15
			16,0	22,0	20
			15,0 и менее	21,0 и менее	25
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно. (измеряется в секундах). Встать в исходную позицию – упор на голову (спиной к ковру), ноги чуть шире плеч, руки согнуть поставить на уровне головы. медленно опускаться назад, сгибая ноги в коленях и выводя таз вперед, чтобы сохранить равновесие выгибаться максимально близко к ногам, чтобы не упасть в крайней точке увидеть место для опоры рук и довести руки до пола зафиксироваться в принятом положении на несколько секунд и выполнить переброс ног через голову. Рис. 1	с	не более		
			25,0	28,0	5
			24,0	27,0	10
			23,0	26,0	15

	 <p>Рис. 463. Переворот с моста через голову самостоятельно</p> <p>Рис. 1</p>		22,0	25,0	20
		21,0 и менее	24,0 и менее	25	
2.3	<p>10 бросков партнера через бедро: (Выбирается один прием из трех.) (измеряется в секундах).</p> <p><u>1. Бросок через бедро подхватом.</u></p> <p>Поставить правую согнутую ногу ближе к носку правой ноги противника, повернув носок внутрь. Упереться носком правой ноги и, поворачиваясь влево, рывком левой рукой вперед — вверх, а правой рукой вверх — вправо отклонить противника вперед — вправо. Перенести тяжесть своего тела на правую ногу. Левую ногу дугообразным движением назад — вправо поставить согнутой сзади пятки своей правой ноги и повернуться кругом так, чтобы правая ягодица оказалась около внутренней стороны правого бедра противника. Чтобы сохранить устойчивое положение, противник сильно упрется правой ногой и будет наклонять туловище влево. В этот момент перенести тяжесть своего тела на левую ногу и, продолжая тянуть левой рукой вперед, правым предплечьем упереться в левое плечо противника, толкая его вверх — вправо и прижимая к своему правому боку. Одновременно выпрямить свою левую ногу и подкашивающим движением правой ноги вправо — назад подбить задней стороной бедра правое бедро противника спереди. Усилить рывок руками вперед — влево — вниз поворотом головы и плеч влево и наклоном туловища вперед — влево. Перевернуть противника через свое правое бедро и бросить спиной к носку своей левой ноги. Когда падение противника обозначится, согнуть левую ногу в колене и, подавая туловище назад, поставить правую ногу на носок сзади — справа от левой ноги. Правой рукой захватить левую руку противника и потянуть его обеими руками к носку своей левой ноги. Рис 1.</p>  <p>Рис.1</p>	не более			
		21,0	26,0	5	
		20,0	25,0	10	
		19,0	24,0	15	

<p><u>2.Передняя подножка</u> Партнер отставляет одну ногу назад. Дистанция ближняя и средняя. Захват за рукав и пояс. Повернуться спиной к противнику, поставив свою ногу перед его ногами так, чтобы подколенный сустав упирался в колено одноименной ноги. Потянуть противника к себе-вперед-вниз и выполнить бросок через свою ногу на ковер. Опорную ногу в момент броска согнуть и перенести на нее вес тела. Когда противник падает, атакующий в последний момент отклоняется назад, тянет противника вверх и восстанавливает свое равновесие. Этим движением он смягчает падение противника. Рис.2</p>			18,0	23,0	20
 <p>Рис. 2</p> <p><u>3.Бросок через бедро, через спину.</u> 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. Рис 3.</p>  <p>Рис. 3</p>			17,0	22,0 и менее	25

Контрольно-переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (утв. приказом Минспорта России от 24 ноября 2022г. № 1073, приложение № 7).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

Требования к спортивному результату для зачисления и перевода утверждены положением «О зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Требование к спортивному разряду: кандидат в мастера спорта

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 60 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех спортсменов при выполнении упражнений.

Тестируемое проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения спортсменами контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1	<u>Бег на 60м</u> Бег проводится по дорожкам стадиона. Ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. По команде «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 чел-ка. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.	с	не более		5
			8,2	9,6	
			8,1	9,5	
			8,0	9,4	
			7,9	9,3	
			7,8	9,2	
1.2	<u>Бег на 2000м</u> Бег проводится по пересеченной местности. По команде «На старт» спортсмен встает к линии старта. По команде «Марш» - начинает бег. В забеге могут принимать участие до 8-10 чел Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.	мин, с	не более		5
			8,10	8,29	
			8,05	8,25	
			8,00	8,20	
			7,55	8,15	
			7,50	8,10	
1.3	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП – упор лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол. Участник, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.	количество раз	не менее		5
			36	15	
			38	17	
			40	19	
			42	21	
			44	23	
1.4	<u>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</u> (Из положения, стоя на скамье, поступающий выполняет наклон вперед- вниз, фиксируется результат от уровня скамьи)	см	не менее		5
			+11	+15	
			+12	+16	
			+13	+17	
			+14	+18	
			+15 и бо- лее	+19 и бо- лее	
1.5	<u>Челночный бег 3*10м</u> Из положения высокого старта, по сигналу судьи выполняются челночный бег 3x10м от лицевой линии до лицевой линии баскетбольной площадки с обязательным касанием рукой лицевой линии. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.	с	не более		5
			7,2	8,0	
			7,1	7,9	
			7,0	7,8	
			6,9	7,7	
			6,8 и менее	7,6 и менее	
1.6	<u>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u> Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на обе ноги. Результат - замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат	см	не менее		5
			215	180	
			220	185	
			225	190	
			230	195	
			235	200	
1.7	<u>Поднимание туловища из положения лежа на спине</u>		не менее		

	Из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой, спортсмен начинает выполнять поднимание туловища. Засчитывается количество раз за 1 минуту.	количество раз	49	43	5
			50	44	10
			51	45	15
			52	46	20
			53	47	25
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Из положения вис на перекладине (хват прямой) спортсмен выполняет подтягивание до уровня подбородка, засчитывается количество раз).		не менее		
		количество раз	12		5
			13		10
			14		15
			15		20
			16 и более		25
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (Из положения вис на низкой перекладине, спортсмен выполняет сгибание рук до уровня перекладины, затем разгибает руки до исходного положения (руки прямые)).	количество раз	не менее		
			18	5	
			19	10	
			20	15	
			21	20	
			22 и более	25	
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Забегания на борцовском мосту (измеряется в секундах). (5 раз -влево и 5 раз – вправо) Встаем на борцовский мостик животом вниз. Жестко зафиксировав положение головы, начинаем оббегать ее в выбранном направлении. При этом голова, не считая наклонов, не вращается, - вокруг нее двигается все остальное тело Двигаемся по кругу приставными шагами и, когда оказываемся в максимальной точке, одну ногу перекидываем через другую, - в результате оказываемся на борцовском мосту животом вверх Дальше двигаемся по кругу в том же направлении и, пройдя примерно такую же часть окружности, снова окажемся на мосту животом вниз. И так далее.	с	не более		
			18,0	20,0	5
			17,0	19,0	10
			16,0	18,0	15
			15,0	17,0	20
			14,0 и менее	16,0 и менее	25
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно. (измеряется в секундах). Встать в исходную позицию – упор на голову (спиной к ковру), ноги чуть шире плеч, руки согнуть поставить на уровне головы. медленно опускаться назад, сгибая ноги в коленях и выводя таз вперед, чтобы сохранить равновесие выгибаться максимально близко к ногам, чтобы не упасть в крайней точке увидеть место для опоры рук и довести руки до пола зафиксироваться в принятом положении на несколько секунд и выполнить переброс ног через голову. Рис. 1	с	не более		
			25,0	28,0	5
			24,0	27,0	10
			23,0	26,0	15
			22,0	25,0	20
			21,0 и менее	24,0 и менее	25
2.3	10 бросков партнера через бедро: (Выбирается один прием из трех.) (измеряется в секундах). <u>1. Бросок через бедро подхватом.</u>	с	не более		

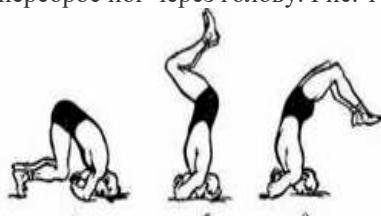


Рис. 463. Переворот с моста через голову самостоятельно

Рис. 1

<p>Поставить правую согнутую ногу ближе к носку правой ноги противника, повернув носок внутрь. Упереться носком правой ноги и, поворачиваясь влево, рывком левой рукой вперед — вверх, а правой рукой вверх — вправо отклонить противника вперед — вправо. Перенести тяжесть своего тела на правую ногу. Левую ногу дугообразным движением назад — вправо поставить согнутой сзади пятки своей правой ноги и повернуться кругом так, чтобы правая ягодица оказалась около внутренней стороны правого бедра противника. Чтобы сохранить устойчивое положение, противник сильно упрется правой ногой и будет наклонять туловище влево. В этот момент перенести тяжесть своего тела на левую ногу и, продолжая тянуть левой рукой вперед, правым предплечьем упереться в левое плечо противника, толкая его вверх — вправо и прижимая к своему правому боку. Одновременно выпрямить свою левую ногу и подкашивающим движением правой ноги вправо — назад подбить задней стороной бедра правое бедро противника спереди. Усилить рывок руками вперед — влево — вниз поворотом головы и плеч влево и наклоном туловища вперед — влево. Перевернуть противника через свое правое бедро и бросить спиной к носку своей левой ноги. Когда падение противника обозначится, согнуть левую ногу в колене и, подавая туловище назад, поставить правую ногу на носок сзади — справа от левой ноги. Правой рукой захватить левую руку противника и потянуть его обеими руками к носку своей левой ноги. Рис 1.</p>		14,5	17,0	5
		14,4	16,0	10
		14,3	15,0	15
<p>2.Передняя подножка Партнер отставляет одну ногу назад. Дистанция ближняя и средняя. Захват за рукав и пояс. Повернуться спиной к противнику, поставив свою ногу перед его ногами так, чтобы подколенный сустав упирался в колено одноименной ноги. Потянуть противника к себе-вперед-вниз и выполнить бросок через свою ногу на ковер. Опорную ногу в момент броска согнуть и перенести на нее вес</p>		14,2	14,0	20

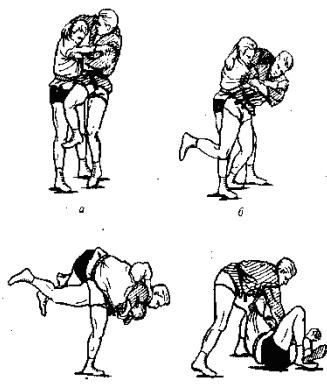
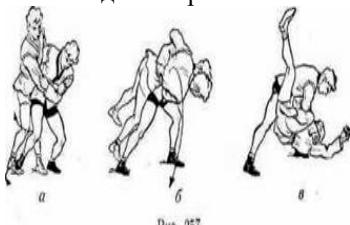
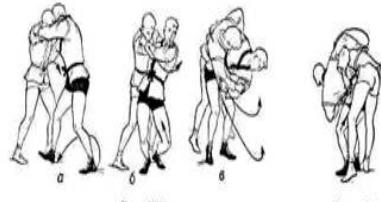
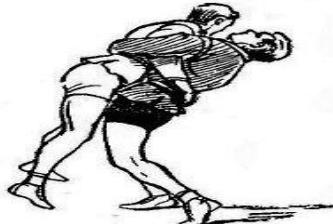


Рис.1

	<p>тела. Когда противник падает, атакующий в последний момент отклоняется назад, тянет противника вверх и восстанавливает свое равновесие. Этим движением он смягчает падение противника. Рис.2</p>  <p>Рис. 2</p>		14,1 и менее	13,0 и менее	25
	<p>3.Бросок через бедро, через спину. 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. Рис 3.</p>  <p>Рис. 3</p>				
2.4	<p>4. 10 бросков партнера через грудь. Оба самбиста в положении правой стоiki. 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 (см. рис.4). Падая назад, сделать резкий поворот туловищем влево кругом с таким расчетом, чтобы оказаться над противником, упавшим всей спиной на ковёр.</p>  <p>Рис.4</p>		не более		
		17,0	20,0	5	
		16,0	19,0	10	
		15,0	18,0	15	
		14,0	17,0	20	
		13,0 и менее	16,0 и менее	25	

Контрольно-переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (утв. приказом Минспорта России от 24 ноября 2022г. № 1073, приложение № 8).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

Требования к спортивному результату для зачисления и перевода утверждены положением «О зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Требование к спортивному разряду: мастер спорта России
Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 60 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

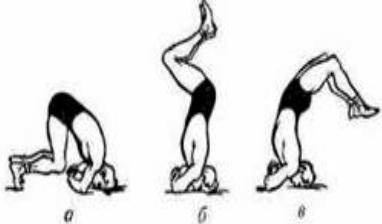
При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех спортсменов при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения спортсменами контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки,

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1	<u>Бег на 100м</u> Бег проводится по дорожкам стадиона. Ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. По команде «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 чел-ка. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.	с	не более		
			13,4	16,0	5
			13,3	15,9	10
			13,2	15,8	15
			13,1	15,7	20
			13,0 и <	15,6 и <	25
1.2	<u>Бег на 2000м</u> Бег проводится по пересеченной местности. По команде «На старт» спортсмен встает к линии старта. По команде «Марш» - начинает бег. В забеге могут принимать участие до 8-10 чел Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.	мин, с	не более		
				9,50	5
			-	9,45	10
			-	9,40	15
			-	9,35	20
			-	9,30 и <	25
1.3	<u>Бег на 3000м</u> Бег проводится по пересеченной местности. По команде «На старт» спортсмен встает к линии старта. По команде «Марш» - начинает бег. В забеге могут принимать участие до 8-10 чел Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.	мин, с	не более		
			12,40		5
			12,35		10
			12,30	-	15
			12,25		20
			12,20 и <		25
1.4	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП – упор лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол. Участник, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.	количество раз	не менее		
			42	16	5
			44	18	10
			46	20	15
			48	22	20
			50 и >	24 и >	25
1.5	<u>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</u> (Из положения, стоя на скамье, поступающий выполняет наклон вперед- вниз, фиксируется результат от уровня скамьи)	см	не менее		
			+13	+16	5
			+14	+17	10
			+15	+18	15
			+16	+19	20
			+17 и >	+20 и >	25
1.6	<u>Челночный бег 3*10м</u>	с	не более		
			6,9	7,9	5

	Из положения высокого старта, по сигналу судьи выполняются челночный бег 3x10м от лицевой линии до лицевой линии баскетбольной площадки с обязательным касанием рукой лицевой линии. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.		6,8 6,7 6,6 6,7 и <	7,8 7,7 7,6 7,5 и <	10 15 20 25
1.7	<p><u>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u> Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на обе ноги. Результат - замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат</p>	см	не менее 230 230-235 236-241 242-247 248 и >	185 186-191 192-197 198-203 204 и >	5 10 15 20 25
			50 51 52 53 54 и >	44 45 46 47 48 и >	5 10 15 20 25
			14 15 16 17 18 и >		5 10 15 20 25
			19 20 21 22 23 и >		5 10 15 20 25
			15,0 14,9 14,8 14,7 14,6 и мене	18,3 18,2 18,1 17,9 17,8 и мене	5 10 15 20 25
			не менее		
1.8	<p><u>Поднимание туловища из положения лежа на спине</u> Из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой, спортсмен начинает выполнять поднимание туловища. Засчитывается количество раз за 1 минуту.</p>	количество раз	50 51 52 53 54 и >	44 45 46 47 48 и >	5 10 15 20 25
			14 15 16 17 18 и >		5 10 15 20 25
			19 20 21 22 23 и >		5 10 15 20 25
			15,0 14,9 14,8 14,7 14,6 и мене	18,3 18,2 18,1 17,9 17,8 и мене	5 10 15 20 25
			не менее		
			19 20 21 22 23 и >		5 10 15 20 25
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	<p>Забегания на борцовском мосту (измеряется в секундах). (5 раз -влево и 5 раз – вправо) Встаем на борцовский мостик животом вниз. Жестко зафиксировав положение головы, начинаем оббегать ее в выбранном направлении. При этом голова, не считая наклонов, не вращается, - вокруг нее двигается все остальное тело Двигаемся по кругу приставными шагами и, когда оказываемся в максимальной точке, одну ногу перекидываем через другую, - в результате оказываемся на борцовском мосту животом вверх Дальше двигаемся по кругу в том же направлении и, пройдя примерно такую же часть окружности, снова окажемся на мосту животом вниз. И так далее.</p>	с	не более 15,0 14,9 14,8 14,7 14,6 и мене		
			18,3 18,2 18,1 17,9 17,8 и мене		5 10 15 20 25
			19 20 21 22 23 и >		5 10 15 20 25
			15,0 14,9 14,8 14,7 14,6 и мене	18,3 18,2 18,1 17,9 17,8 и мене	5 10 15 20 25
			не более 15,0 14,9 14,8 14,7 14,6 и мене		
			18,3 18,2 18,1 17,9 17,8 и мене		5 10 15 20 25
2.2	<p>10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно. (измеряется в секундах). Встать в исходную позицию – упор на голову (спиной к ковру), ноги чуть шире плеч, руки согнуть поставить на уровне головы. медленно опускаться назад, согбая ноги в коленях и выводя таз вперед, чтобы сохранить равновесие выгибаться максимально близко к ногам, чтобы не упасть в крайней точке увидеть место для опоры рук и довести руки до пола зафиксироваться в</p>	с	не более 14,5 14,4		
			17,0 16,9		5 10
			17,0 16,9		5 10

	<p>принятом положении на несколько секунд и выполнить переброс ног через голову. Рис. 1</p>  <p>Рис. 463. Переворот с моста через голову самостоятельно</p> <p>Рис. 1</p>		14,3	16,8	15
			14,2	16,7	20
			14,1 и менее	16,6 и менее	25
			не более		
2.3	<p>10 бросков партнера через бедро: (Выбирается один прием из трех.) (измеряется в секундах).</p> <p><u>1. Бросок через бедро подхватом.</u> Поставить правую согнутую ногу ближе к носку правой ноги противника, повернув носок внутрь. Упереться носком правой ноги и, поворачиваясь влево, рывком левой рукой вперед — вверх, а правой рукой вверх — вправо отклонить противника вперед — вправо. Перенести тяжесть своего тела на правую ногу. Левую ногу дугообразным движением назад — вправо поставить согнутой сзади пятки своей правой ноги и повернуться кругом так, чтобы правая ягодица оказалась около внутренней стороны правого бедра противника. Чтобы сохранить устойчивое положение, противник сильно упрется правой ногой и будет наклонять туловище влево. В этот момент перенести тяжесть своего тела на левую ногу и, продолжая тянуть левой рукой вперед, правым предплечьем упереться в левое плечо противника, толкая его вверх — вправо и прижимая к своему правому боку. Одновременно выпрямить свою левую ногу и подкашивающим движением правой ноги вправо — назад подбить задней стороной бедра правое бедро противника спереди. Усилить рывок руками вперед — влево — вниз поворотом головы и плеч влево и наклоном туловища вперед — влево. Перевернуть противника через свое правое бедро и бросить спиной к носку своей левой ноги. Когда падение противника обозначится, согнуть левую ногу в колене и, подавая туловище назад, поставить правую ногу на носок сзади — справа от левой ноги. Правой рукой захватить левую руку противника и потянуть его обеими руками к носку своей левой ноги. Рис 1.</p>	c	17,0	20,0	5
			16,9	19,9	10
			16,8	19,8	15

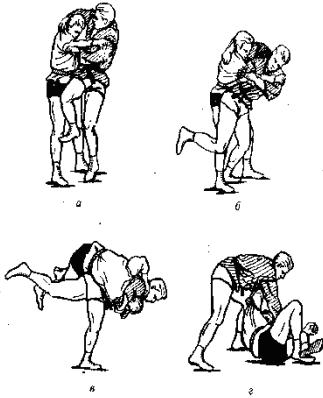
		16,7	19,7	20
--	---	------	------	----

Рис.1

2.Передняя подножка

Партнер отставляет одну ногу назад. Дистанция ближняя и средняя. Захват за рукав и пояс.

Повернуться спиной к противнику, поставив свою ногу перед его ногами так, чтобы подколенный сустав упирался в колено одноименной ноги.

Потянуть противника к себе-вперед-вниз и выполнить бросок через свою ногу на ковер. Опорную ногу в момент броска согнуть и перенести на нее вес тела. Когда противник падает, атакующий в последний момент отклоняется назад, тянет противника вверх и восстанавливает свое равновесие. Этим движением он смягчает падение противника. Рис.2

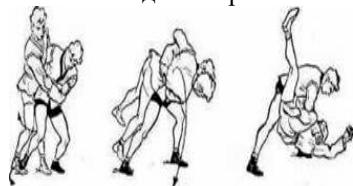


Рис. 257

Рис. 2

3.Бросок через бедро, через спину.

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. Рис 3.



Рис. 318

Рис. 319 Рис. 3

2.4	<p><u>4. 10 бросков партнера через грудь.</u> Оба самбиста в положении правой стоiki. 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 (см. рис.4). Падая назад, сделать резкий поворот туловищем влево кругом с таким расчетом, чтобы оказаться над противником, упавшим всей спиной на ковёр.</p>	не более		
		17,0	20,0	5
		16,0	19,0	10
		15,0	18,0	15
		14,0	17,0	20
		13,0	16,0	25

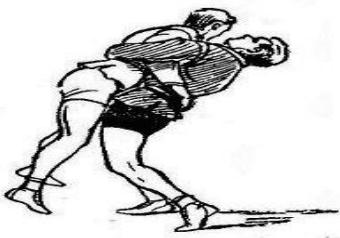


Рис.4

Контрольно-переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (утв. приказом Минспорта России от 24 ноября 2022г. № 1073, приложение № 8).