

Утверждено
педагогическим советом
МБУДО «СШ «Самбо-85»
протокол № 01
от 10.03.2023 года

Утверждаю
Директор МБУДО
«СШ «Самбо-85»
С.Г. Бисенов
«10» марта 2023 года



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении текущего контроля подготовленности обучающихся (сдачи контрольных нормативов) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Самбо-85» » Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области

Текущий контроль подготовленности обучающихся МБУДО «СШ «Самбо-85» (далее – «СШ «Самбо-85»») проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП для учащихся учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки.

1. Цели и задачи

1.1. Текущий контроль подготовленности обучающихся (контрольные нормативы по ОФП и СФП) проводятся с целью гармоничного развития учащихся «СШ «Самбо-85».

Основными задачами являются:

- выявление уровня развития двигательных качеств;
- выявление уровня овладения техническими навыками видов тестирования.

2. Сроки проведения

2.1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП проводятся 2 раза в год (в октябре-ноябре и апреле-мае месяце каждого учебного года).

3. Руководство, условия и порядок проведения

3.1. Общее руководство осуществляется тренерским советом «СШ «Самбо-85». Непосредственное проведение приема контрольных нормативов по ОФП и СФП возлагается на комиссию «СШ «Самбо-85» и тренеров-преподавателей. Каждый учащийся сдает по выбору 8 тестов, по набранной сумме определяется оценка, получаемая спортсменом.

3.2. Обучающиеся, набравшие необходимую сумму баллов, (то есть сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП), зачисляются в группы, соответствующие годам обучения и стажу занятий.

4. Контрольно-переводные нормативы

Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						

«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из вися (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками		Демонстрация с серьезными ошибками,	

	мов	названием прие- мов	неправильно назван прием
--	-----	------------------------	-----------------------------

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
для обучающихся в группах начальной подготовки**

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
Челночный бег 3 x10 м, секунды	9,0	8,8	8,5	10,0	9,5	9,0
Прыжки в длину с места, см	135	140	145	130	135	137
Забегания на «борцовском мосту»	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Варианты самостраховки	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Демонстрация базовых борцовских элементов	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Отжимание, количество раз	10	15	18	7	10	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	15	17	19	10	12	15

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической и технической подготовке

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нес-кольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Нормативы по годам обучения (юноши)

Физические упражнения	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Общая физическая подготовка</i>				
«Челночный бег» 10x10 м, с	27,2	26,8	26,2	25,7
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	15	17	19
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	50	60	70
Прыжок в длину с места, см	230	240	245	250
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11	13	14
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с	19,0	18,0	17,0	16,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25,0	23,0	21,0	20,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21,0	19,0	17,0	15,0
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			
<i>Спортивный результат</i>				
Выполнение спортивного разряда	2-й юношеский	1-й юношеский	2-й спортивный	1-й спортивный

Нормативы по годам обучения (девушки)

Физические упражнения	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Общая физическая подготовка</i>				
«Челночный бег» 10x10 м, с	30,5	29,8	28,9	28,2
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	22	24	27	30
Отжимание в упоре лежа (кол-во)	15	18	22	26

раз)				
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	20	24	29	35
Прыжок в длину с места, см	210	215	220	225
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу броска, м	13	14,5	15	16,5
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с	25,0	23,0	21,0	19,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	28,0	26,0	24,0	22,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	26,0	24,0	21,0	19,0
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			
<i>Спортивный результат</i>				
Выполнение спортивного разряда	2-й юношеский	1-й юношеский	2-й спортивный	1-й спортивный