

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Центр спорта и образования «Самбо-70»
Департамента спорта города Москвы
(ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта)**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель кафедры
 /Сейтаблаева М.А./

подпись

Протокол № от

«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Протокол №1

заседание педсовета

ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»

Москомспорта

«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № 862

От «01» сентября 2023 г.

ГБОУ «ЦСиО

«Самбо-70»

Москомспорта



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по интегрированному курсу внеурочной деятельности в
области физической культуры и спорта учебного модуля
«Спорт: «Вид спорта: самбо»**

СОСТАВИТЕЛИ:

**Дацюк Галина Ивановна,
старший методист**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

5 лет

КЛАССЫ

5-9 классы

**Москва
2023**

2.1.19.1. Курс внеурочной деятельности «Вид спорта»

Пояснительная записка

Указанный курс внеурочной деятельности «Вид спорта: «Самбо» - 170 часов (1 час в неделю в 5-9 классах) определен как вариативная часть программы учебного предмета «Физическая культура» - модуль «Спорт».

Таким образом, образовательной организацией во внеурочной деятельности посредством сетевой формы используется ресурс спортивной школы олимпийского резерва (СШОР) – структурного подразделения ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, реализующей для всего контингента обучающихся программы дополнительные образования спортивной подготовки.

Основываясь на том, что учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, включение в него спортивного модуля «Вид спорта: Самбо» позволит максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Вид спорта» (далее – рабочая программа) разработана на основании Федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФГССП), Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования (далее – ФГОС ООО).

Настоящая рабочая программа сформирована и отражает цели, задачи и планируемые предметные результаты дополнительных образовательных программ спортивной подготовки *с учетом примерных дополнительных программ спортивной подготовки по виду спорта** (*по мере их утверждения).

Содержание учебного курса сформировано в соответствии с разделами учебного плана дополнительных образовательных программ спортивной подготовки: «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка» «Тактическая подготовка».

В рабочей программе в соответствии с ФГОС ООО также отражены планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

В рабочей программе представлены доступные для обучающихся спортсменов упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики освоения избранного вида спорта.

Рабочая программа может рассматриваться одновременно как неотъемлемая часть формирования знаний и умений обучающихся спортсменов специальной физической подготовки части учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне и учебной дисциплины спортивной подготовки – на углубленном уровне.

В основном содержании модуля включены специально-подготовительные упражнения и игры-задания, изучаются приёмы самостраховки, специально-подготовительные упражнения для бросков, техническая подготовка, повторение ранее изученных приёмов в положении лёжа, тактическая подготовка.

Данная программа направлена также на сохранение и укрепления здоровья обучающихся-спортсменов, в основу которой положен личностно-ориентированный подход.

Цель курса внеурочной деятельности

Цель рабочей программы – популяризация вида спорта «самбо» среди обучающихся по программам основного общего образования в рамках изучения учебного предмета «Физическая культура».

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- развитие и совершенствование физических способностей обучающихся-спортсменов в виде спорта «Самбо»;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний о избранном виде спорта;
- разработка содержания самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- выполнение технических и тактических действий самбо в учебной схватке;
- ведение дневника по физкультурной деятельности, включение в него оформления планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнение тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- содействие гармоническому физическому развитию обучающихся-спортсменов, пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств юного самбиста.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Общий объём часов, отведённых на изучение курса внеурочной деятельности в избранном виде спорта: «Вид спорта: «Самбо», являющегося вариативным модулем «Спорт» учебного предмета «Физическая физкультура», составляет **170 часов (по 34 часа в 5-9 классах)**.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ВИД СПОРТА «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общие знания и способы физкультурно-спортивной деятельности
Характеристика вида спорта

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.

Классификация и типы спортивных соревнований.

Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях самбо. Физиологические механизмы развития двигательных навыков избранным видом спорта.

Роль питания в подготовке самбиста к спортивным соревнованиям.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности самбиста. Системные волевые качества личности самбиста.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Восстановительные средства: педагогические, психологические, медико-биологические.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Планирование и подготовка обучающихся-спортсменов к выполнению самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к будущей сдаче норм ВФСК «ГТО».

Спортивная подготовка

Специально-подготовительные упражнения по самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.

Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего

боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков.

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков, изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Структура и содержание Дневника обучающегося.

Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «СПОРТ» учебного
курса «ВИД СПОРТА: САМБО»
в рамках 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Содержание курса		5кл.	6кл.	7кл.	8кл.	9кл.	Характеристика видов деятельности учащихся
Общие знания		5	5	4	3	2	Характеристика вида спорта и его особенностей
Способы физкультурной деятельности		5	5	4	3	3	Планирование и выполнение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»
Спортивная подготовка Вид спорта: «Самбо»		24	24	26	28	29	
Специальные подготовительные упражнения по самбо	Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка	8	6	6	6	7	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.

	на спину прыжком. Упражнения для бросков.						Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.
	Повторение специально подготовительных упражнений для бросков, изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	5	5	6	6	6	Выполнять большой объем сложно-координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.

Техническая подготовка.	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	5	7	7	8	8	Знать терминологию изучаемых приёмов самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях. Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и уметь выполнять приёмы самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.

	Приёмы самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.						
Тактическая подготовка.	Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.	6	6	7	8	8	Мотивированность к занятиям самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.
Оценка эффективности занятий физической культурой и спортом.	Ведение дневника самонаблюдения.						Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ВИД СПОРТА: «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;

- осуществлять помощь в судействе в соревнованиях по самбо начинающих спортсменов;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- систематически овладевать техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения среднего профессионального образования Москомспорта.

Итоговая отметка в баллах основана на учете спортивных результатов обучающихся-спортсменов:

- сдача контрольных нормативов по избранному виду спорта,
- выполнение разрядных требований ЕВСК,
- учет результатов участия в соревнованиях.

«Вид спорта: «Самбо» (как модуль «Спорт» реализует третий час учебного предмета «Физическая культура» - экспертная оценка засчитывается при выставлении итогового балла по учебному предмету).

Оценочно-контрольные нормативы: САМБО

Учебно-тренировочный этап 1, 2 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения					
		1			2		
		до 50кг	до 66 кг	св. 66 кг	до 50 кг	До 66 кг	св 66 кг
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,1	5,2	5,4	5,0	5,1	5,2
2	Челночный бег 3х10 м (с)	6,85	6,9	6,95	6,75	6,8	6,85
3	Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	220	215	210
4	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10
5	Бег 1500 м (мин)	6,4	6,42	6,45	6,38	6,4	6,43
6	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5	17,3	17,8	18,3
7	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	8	7	6	10	9	7

8	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	15	14	12	16	15	13
9	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	13	12	10	14	13	12
10	Забегание на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0	17,0	18,0	19,0
11	Перевороты на мосту 10 раз (с)	16	18	20	15	16	17
12	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,0	6,6	6,0	6,6	7,0

Учебно-тренировочный этап 3,4,5 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения								
		3			4			5		
		До 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг	до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг	До 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг
1	Бег 30 м с ходу (с)	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0	4,7	4,8	4,9
2	Челночный бег 3х10 м (с)	6,65	6,7	6,75	6,55	6,6	6,65	6,45	6,5	6,55
3	Прыжок в длину с места (см)	225	220	215	230	225	215	230	225	220
4	Подтягивание на перекладине (раз)	16	14	12	18	16	14	19	17	15
5	Бег 1500 м (мин)	6,36	6,38	6,41	6,34	6,36	6,39	6,32	6,34	6,37
6	10 кувырков вперед (с)	17,1	17,6	18,1	16,9	17,4	17,9	16,7	17,2	17,7
7	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	12	11	10	14	13	12	15	14	13
8	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	17	16	14	18	17	15	19	18	16
9	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	15	14	13	16	15	14	17	6	15
10	Забегание на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	16,0	17,0	18,0	15,0	16,0	17,0	14,5	15,5	16,5
11	Перевороты на мосту 10 раз (с)	14	15	16	13	14	15	12,5	13,5	14,5
12	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	7,3	7,8	8,2

Оценочно-контрольные нормативы ОФП и СФП: САМБО на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)

Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 16 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 13 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 10 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 17 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 14 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	