

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»
(МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»)

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Педагогического
совета МБУ ДО «СШОР
«Олимпия»
протокол №___ от __.__.20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШОР
«Олимпия»
_____/А.С.Пыхтин/
приказ №___ от __.__.20__ г.

ЛОКАЛЬНЫЙ АКТ № _____

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ДЛЯ ПРИЕМА НА ОБУЧЕНИЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
МБУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ОЛИМПИА»**

Барнаул, 2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Настоящее Положение о порядке проведения индивидуального отбора для приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия» (далее - Положение) разработано в соответствии с требованиями Федерального закона 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года №1305 «Об утверждении Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», другими законодательными и нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы дополнительного образования и спортивной подготовки, а также Уставом МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия» (далее — Учреждение).

1.2 Положение регламентирует порядок проведения индивидуального отбора и контрольно-переводных испытаний в Учреждении.

1.3 Проведение индивидуального отбора и контрольно-переводных испытаний является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, позволяющее оценить уровень способностей поступающих, а также результат прохождения спортивной подготовки, учебно-тренировочной деятельности.

1.4 Учреждение организует индивидуальный отбор с целью выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

1.5 Контрольно - переводные испытания проводятся с целью:

- определения уровня развития общих физических и технических качеств обучающихся, необходимых для занятий по реализуемому в Учреждении виду спорта и перехода на следующий этап спортивной подготовки;

- выявления степени форсированности практических умений и навыков спортсменов в выбранном виде спорта;

- анализа полноты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта;

- определения уровня подготовленности обучающихся, динамика роста их результатов;

- определения соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;

- выявления причин, препятствующих полноценной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта;

- внесения необходимых коррективов в содержание и методику учебно-тренировочного процесса.

1.5 Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся на заседании Педагогического совета Учреждения.

1.6 Положение принимается на неопределенный срок. После принятия новой редакции Положения предыдущая редакция утрачивает силу.

2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

2.1 Количество поступающих в Учреждение на бюджетной основе для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта определяется учредителем Учреждения в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг за счет бюджетных ассигнований бюджета города Барнаула.

2.2 К индивидуальному отбору допускаются граждане, предоставившие документы, определенные Положением о порядке приема, перевода, восстановления и отчисления, обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия».

2.3 В целях организации и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

2.4 Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации.

2.5 Проведения индивидуального отбора поступающих осуществляет приемная комиссия Учреждения.

2.6 Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц поступающих допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

3.1 Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем учебно-тренировочном году, утверждаемые директором Учреждения. Форма проведения индивидуального отбора - тестирование.

3.2 Для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки поступающему необходимо выполнить количество нормативов, утвержденных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта для соответствующего этапа спортивной подготовки.

3.3 Набор тестов и нормативы выполнения упражнений определены дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта (Приложение 1).

3.4 Индивидуальный отбор проводится в помещении Учреждения. Информация о дате и времени проведения индивидуального отбора размещается на сайте Учреждения (<http://www.olimpia22.ru/>), а также на информационном стенде Учреждения за 10 дней до вступительных испытаний.

3.5 Для прохождения вступительных испытаний поступающему необходимо иметь спортивную одежду и спортивную обувь.

3.6 Перед началом сдачи вступительных испытаний с поступающими проводится разминка. Разминку проводит ответственный тренер-преподаватель, входящий в состав приемной комиссии. На разминку отводится 10 - 15 минут.

3.7 Результаты выполнения упражнений фиксируются в протоколе секретарем приемной комиссии (Приложение 2).

3.8 По результатам сдачи каждого контрольного упражнения поступающему выставляются баллы:

0 баллов – невыполнение упражнения;

1 балл – выполнение упражнения;

2 балла - выполнение упражнения с результатом следующего этапа спортивной подготовки.

3.9 Итоговый балл определяется как сумма баллов за выполнение всех контрольных упражнений.

3.10 Для зачисления на программу спортивной подготовки поступающему необходимо набрать минимальный (проходной) балл.

3.11 Минимальный (проходной) балл – сумма баллов, равная количеству упражнений, утвержденных в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта, для каждого этапа спортивной подготовки.

Например: 7 упражнений = 7 баллов.

3.12 Итоговый балл поступающего вносится в пофамильный список-рейтинг. Формирование пофамильного списка-рейтинга происходит в следующем порядке: первым в списке располагается поступающий, набравший наибольшее количество баллов, последним - набравший наименьшее количество баллов.

3.13 Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через 3 (три) рабочих дней после его проведения.

3.14 Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

3.15 Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.16 По результатам индивидуального отбора Приемной комиссией принимается решение о целесообразности зачисления поступающего в Учреждение, которое оформляется приказом директора Учреждения. При зачислении в Учреждение предпочтение отдается претендентам, показавшим наилучший

результат сдачи нормативов, а также имеющим спортивный разряд, звание по реализуемому в Учреждении виду спорта.

3.17 Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

3.18 В Учреждении предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвующих в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительной причине (вследствие болезни или по иным обстоятельствам, подтвержденным документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

3.19 Индивидуальный отбор и зачисление в Учреждение осуществляется:

– на этап начальной подготовки (при наличии свободных мест) принимаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие индивидуальный отбор, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта. Возраст для зачисления семь лет и старше;

– на тренировочный этап зачисляются (при наличии свободных мест) лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие необходимую спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, выполнившие требования по общей физической, специальной и технической подготовке, в соответствии с нормативами, определенными дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта и имеющие спортивные разряды для периода обучения на этапе (до трех лет) - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», для периода обучения (свыше трех лет) - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», в возрасте одиннадцати лет и старше;

– на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица (при наличии свободных мест), не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие необходимую спортивную подготовку и выполнившие требования по общей физической, специальной и технической подготовке, в соответствии с нормативами, определенными дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта, стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня, а также выполнивших спортивный разряд для периода обучения (до одного года) - «первый спортивный разряд», для периода обучения (свыше одного года) - «кандидат в мастера спорта». Возраст для зачисления четырнадцать лет и старше;

– на этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица (при наличии свободных мест), не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие

необходимую спортивную подготовку и выполнившие требования по общей физической, специальной и технической подготовке, в соответствии с нормативами, определенными дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта, стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня, а также в возрасте шестнадцати лет и старше, имеющие спортивное звание «мастер спорта России».

3.17 С информацией о наличии высвобождающихся в течение текущего учебно-тренировочного года мест в Учреждении можно ознакомиться:

- непосредственно в Учреждении;
- на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

4.1. Прием контрольно – переводных нормативов проводится по завершении учебно-тренировочного года. Сроки и порядок проведения утверждается приказом директора Учреждения.

4.2. К контрольно – переводным нормативам допускаются все обучающиеся Учреждения, имеющие врачебный допуск.

4.3. Обучающиеся, участвующие в официальных мероприятиях, могут сдать контрольно – переводные нормативы досрочно.

4.4. Результаты приема контрольно – переводных нормативов фиксируется в протоколе приема контрольно – переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке (Приложение 3), которые хранятся в Учреждении на протяжении всего периода обучения.

4.5. Контрольно – переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся. Отказ от сдачи контрольно – переводных нормативов обучающимися, неявка без уважительной причины, может привлечь за собой исключение из состава обучающихся Учреждения.

5. КОНТРОЛЬ

5.1. Контроль и ответственность за соблюдение требований Положения возлагается на Приемную комиссию, старшего тренера-преподавателя (при наличии) и тренеров-преподавателей Учреждения.

5.2. Положение вступает в действие с даты утверждения приказом директора Учреждения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 2 1	
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4 3	
.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +2	
.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2 1	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 3 2	
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6 5	
.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3	
.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 3 2	
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5 4	
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8 7	
.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3 +4	
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 7 6	
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 9	
.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5	
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более 11,0 11,4	
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 4 2	
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 60 50	

6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: <u>для юношей</u> – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; <u>для девушек</u> – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	1 ¹
.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: <u>для юношей</u> – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; <u>для девушек</u> – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее 8 7
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее 11 10
.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: <u>для юношей</u> – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; <u>для девушек</u> – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее 14 13
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее 15 14
.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: <u>для юношей</u> – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; <u>для девушек</u> – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее 11 10
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее 15 14
.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: <u>для юношей</u> – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; <u>для девушек</u> – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
	Челночный бег 3x10 м	с	не более

.1.			10,0	10,6
.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			12	10
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</p> <p><u>для юношей</u> – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p><u>для девушек</u> – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			11	10
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
<p>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:</p> <p><u>для юношей</u> – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p><u>для девушек</u> – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			14	12
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:</p> <p><u>для юношей</u> – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p><u>для девушек</u> – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			12	11
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
Техническое мастерство				

Выполнение технических действий отдельно в стойке и партере. В стойке: броски вперёд, назад, в стороны и их комбинирование. В партере: выполнение удержаний, болевых и удушающих приёмов.		
9. Уровень спортивной квалификации		
.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для юношей (мужчин)</u> – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; <u>для девушек (женщин)</u> – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для юношей (мужчин)</u> – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; <u>для девушек (женщин)</u> – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			17	15
2.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

3.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; <u>для девушек (женщин)</u> – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3. 1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3. 2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количес во раз	не менее	
			16	14
3. 3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для юношей (мужчин)</u> – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; <u>для девушек (женщин)</u> – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4. 1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4. 2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количес во раз	не менее	
			14	13
4. 3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
Техническое мастерство				
Выполнение технических действий отдельно в стойке и партере. В стойке: броски вперед, назад, в стороны и их комбинирование. В партере: выполнение удержаний, болевых и удушающих приемов. Выполнение технических действий в стойке с дальнейшим переводом в партер с продолжением атаки до логического завершения, или добиться быстрой победы в стойке за минимально короткое время.				
5. Уровень спортивной квалификации				
.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для мужчин</u> – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; <u>для женщин</u> – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для мужчин</u> – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; <u>для женщин</u> – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для мужчин</u> – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; <u>для женщин</u> – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160

<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для мужчин</u> – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; <u>для женщин</u> – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6 10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			18 16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			175 150
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

ПРОТОКОЛ

приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

на этап начальной подготовки

в соответствии с ДОПСП по виду спорта:

Дзюдо

Дата: « ___ » _____ 202 ___ г. Место проведения: _____

Группа: _____ Ф.И.О. тренера-преподавателя: _____

№	ФИО	Дата рождения / кол-во лет	Разряд	Развиваемое физическое качество / контрольные упражнения (тесты)							Итоговый результат	Решение Приемной комиссии	
				Нормативы общей физической подготовки				Нормативы специальной физической подготовки					Тех. мастер
				Упражне- -ние 1	Упражн е-ние 2	Упражне -ние 3	Упражне -ние 4	Упражне- -ние 1	Упражне- -ние 2	Упражне -ние 3			

Нормативы принимала комиссия в составе: _____

Председатель комиссии
Секретарь комиссии

_____/_____
_____/_____

ПРОТОКОЛ

**приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
на учебно-тренировочный этап/этап ССМ в соответствии с ДОПСП по виду спорта: ДЗЮДО**

Дата: « ____ » _____ 202__ г. Место проведения: _____

Группа: _____ Ф.И.О. тренера-преподавателя: _____

№	ФИО	Дата рождения/ кол-во лет	Разряд	Развиваемое физическое качество / контрольные упражнения (тесты)						Итого-вый результат	Решение Приемной комиссии	
				Нормативы общей физической подготовки			Нормативы специальной физической подготовки					Тех. мастер
				Упражне- ние 1	Упражне- ние 2	Упражне- ние 3	Упражне- ние 1	Упражне- ние 2	Упражне- ние 3			
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Нормативы принимала комиссия в составе: _____

Председатель комиссии
Секретарь комиссии

_____/_____/_____
_____/_____/_____

ПРОТОКОЛ
приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки

на этапе начальной подготовки

в соответствии с ДОПСП по виду спорта:

Дзюдо

Дата: « ___ » _____ 202__ г. Место проведения: _____

Группа: _____ Ф.И.О. тренера-преподавателя: _____

№	ФИО	Дата рождения / кол-во лет	Разряд	Развиваемое физическое качество / контрольные упражнения (тесты)							Итоговый результат	Решение Приемной комиссии	
				Нормативы общей физической подготовки				Нормативы специальной физической подготовки					Тех. мастер
				Упражне- -ние 1	Упражн е-ние 2	Упражне -ние 3	Упражне -ние 4	Упражне- -ние 1	Упражне- -ние 2	Упражне -ние 3			

Нормативы принимала комиссия в составе: _____

Председатель комиссии
 Секретарь комиссии

_____/_____
 _____/_____

ПРОТОКОЛ

**приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки
учебно-тренировочного этапа/этапа ССМ** в соответствии с ДОПСП по виду спорта: _____ **ДЗЮДО**

Дата: « ____ » _____ 202__ г.

Место проведения: _____

Группа: _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя: _____

№	ФИО	Дата рождения/ кол-во лет	Разряд	Развиваемое физическое качество / контрольные упражнения (тесты)						Итого-вый результат	Решение Приемной комиссии	
				Нормативы общей физической подготовки			Нормативы специальной физической подготовки					Тех. мастер
				Упражн е-ние 1	Упражне- ние 2	Упражне -ние 3	Упражне- ние 1	Упражне- ние 2	Упражне- ние 3			
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Нормативы принимала комиссия в составе: _____

Председатель комиссии _____

Секретарь комиссии _____

