Форма отбора поступающих, его содержание система оценок при проведении индивидуального отбора поступающих в МУДО

«ДЮСШ «Самбо и Дзюдо»

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качеств | Контрольные упражнения (тесты) | Оценка | |
| сдано | не сдано |
|  |  |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) | 1 | 0 |
| Координация | Челночный бег 3х10м (без учета времени) | 1 | 0 |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) | 1 | 0 |
| Сила | Подтягивание на перекладине (выполнение упражнения) | 1 | 0 |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса (выполнение упражнения) | 1 | 0 |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (выполнение упражнения) | 1 | 0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (выполнение упражнения) | 1 | 0 |
| Скоростно- силовые качества | Прыжок в длину с места (выполнение упражнения) | 1 | 0 |
| Подтягивание на перекладине (выполнение упражнения) | 1 | 0 |
| Подъем туловища, лежа на спине (выполнение упражнения) | 1 | 0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (выполнение упражнения) | 1 | 0 |

Для зачисления необходимо выполнить контрольные упражнения и набрать не менее 7 баллов.

Бальная система оценки показателей следующая:  
0 баллов – не выполнение упражнения;  
выполненное упражнение по ОФП и СФП равно 1-му баллу.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки 1-го года

Система оценок – показатели в единицах измерения.

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  Юноши, девушки |
| По общей физической подготовке | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этап начальной подготовки 2-го года

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  Юноши, девушки |
| По общей физической подготовке | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,9 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3,9 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз) |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для

зачисления в группы на тренировочный этап

(этап спортивной специализации) 1-го года

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты)  Юноши, девушки |
| По общей физической подготовке | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 7 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата  руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20  с (не менее 10 раз) |
| По специальной физической подготовке | |
| Технико-тактическое  мастерство | Обязательная тренировочная программа:  - забегание на борцовском мосту 5 раз  (не менее 20 сек);  - повороты на мосту 10 раз(не менее 35 сек);  -10 бросков манекена через спину (не менее 30 сек);  - метровая зона 30 сек. (не менее 27 раз) |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для

зачисления в группы на тренировочный этап

(этап спортивной специализации) 2-го года

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты)  Юноши, девушки |
| По общей физической подготовке | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 8,9 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 6,5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20  с (не менее 11 раз) |
| По специальной физической подготовке | |
| Технико-тактическое  мастерство | Обязательная тренировочная программа:  - забегание на борцовском мосту 5 раз  (не менее 17 сек);  - повороты на мосту 10 раз(не менее 32 сек);  -10 бросков манекена через спину (не менее 27 сек);  - метровая зона 30 сек. (не менее 30 раз) |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для

зачисления в группы на тренировочный этап

(этап спортивной специализации) 3-го года

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты)  Юноши, девушки |
| По общей физической подготовке | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,8 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 6 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 9раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз) |
| По специальной физической подготовке | |
| Технико-тактическое  мастерство | Обязательная тренировочная программа:  - забегание на борцовском мосту 5 раз  (не менее 16 сек);  - повороты на мосту 10 раз(не менее 29сек);  -10 бросков манекена через спину (не менее 26 сек);  - метровая зона 30 сек. (не менее 33 раз) |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для

зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты)  Юноши, девушки |
| По общей физической подготовке | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,7 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 6 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз) |
| По специальной физической подготовке | |
| Технико-тактическое  мастерство | Обязательная тренировочная программа:  - забегание на борцовском мосту 5 раз  (не менее 15 сек);  - повороты на мосту 10 раз(не менее 27сек);  -10 бросков манекена через спину (не менее 23 сек);  - метровая зона 30 сек. (не менее 35 раз) |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для

зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты)  Юноши, девушки |
| По общей физической подготовке | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,6 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5,5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 15 раз) |
| По специальной физической подготовке | |
| Технико-тактическое  мастерство | Обязательная тренировочная программа:  - забегание на борцовском мосту 5 раз  (не менее 15 сек);  - повороты на мосту 10 раз(не менее 25сек);  -10 бросков манекена через спину (не менее 21 сек);  - метровая зона 30 сек. (не менее 33 раз) |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты)  Юноши, девушки |
| По общей физической подготовке | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз) |
| Приседание со штангой или партнером своего веса  (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа двумя руками  (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| По специальной физической подготовке | |
| Технико-тактическое  мастерство | Дзюдо- Сдача нормативов по технико-тактическим комплексам  2 «КЮ» Синий пояс:  Обязательная тренировочная программа:  - забегание на борцовском мосту 5 раз  (не менее 20 сек);  - повороты на мосту 10 раз(не менее 25сек);  -10 бросков манекена через спину (не менее 25 сек);  - метровая зона 30 сек. (не менее 40 раз) |
| Спортивный разряд | Спортивный разряд Кандидат в мастера спорта |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этап совершенствования спортивного

мастерства 2-го года

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты)  Юноши, девушки |
| По общей физической подготовке | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз) |
| Приседание со штангой или партнером своего веса  (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа двумя руками  (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| По специальной физической подготовке | |
| Технико-тактическое  мастерство | Дзюдо- Сдача нормативов по технико-тактическим комплексам  1 «КЮ» Коричневый пояс:  Обязательная тренировочная программа:  - забегание на борцовском мосту 5 раз  (не менее 17сек);  - повороты на мосту 10 раз(не менее 23сек);  -10 бросков манекена через спину (не менее 23 сек);  - метровая зона 30 сек. (не менее 40 раз) |
| Спортивный разряд | Спортивный разряд Кандидат в мастера спорта |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства 3-го года

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты)  Юноши, девушки |
| По общей физической подготовке | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз) |
| Приседание со штангой или партнером своего веса  (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа двумя руками  (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| По специальной физической подготовке | |
| Технико-тактическое  мастерство | Дзюдо- Сдача нормативов по технико-тактическим комплексам  1 «КЮ» Коричневый пояс:  Обязательная тренировочная программа:  - забегание на борцовском мосту 5 раз  (не менее 16сек);  - повороты на мосту 10 раз(не менее 22сек);  -10 бросков манекена через спину (не менее 22 сек);  - метровая зона 30 сек. (не менее 40 раз) |
| Спортивный разряд | Спортивный разряд Кандидат в мастера спорта |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты)  Юноши, девушки |
| По общей физической подготовке | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз) |
| Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа двумя руками  (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(не менее 25 раз) |
| Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 12 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| По специальной физической подготовке | |
| Технико-тактическое  мастерство | Дзюдо- Сдача нормативов по технико-тактическим комплексам  «1ДАН» Черный пояс: :  Обязательная тренировочная программа:  - забегание на борцовском мосту 5 раз  (не менее 15сек);  - повороты на мосту 10 раз(не менее 21сек);  -10 бросков манекена через спину (не менее 21 сек);  - метровая зона 30 сек. (не менее 40 раз) |
| Спортивный разряд | Спортивное звание Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России |