

Принято на тренерском совете
протокол № 5 от 18.03.2019

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ СШОР по
самбо и дзюдо г. Краснокамска

В.Т. Перчик

Положение

о проведении индивидуального отбора поступающих в МБУ СШОР по самбо и дзюдо г. Краснокамска

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о проведении индивидуального отбора поступающих в МБУ СШОР по самбо и дзюдо г. Краснокамска (далее Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, приказом Минспорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», приказами Минспорта России от 21.08.2017 N 767 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо", от 12.10.2015 N 932 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо".

1.2. При приеме поступающих директор МБУ СШОР по самбо и дзюдо г. Краснокамска (далее Учреждение) обеспечивает соблюдение прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

1.3. При приеме поступающих, требования к уровню их образования не предъявляются.

2. Организация проведения индивидуального отбора

2.1. Индивидуальный отбор в Учреждении проводится ежегодно с 01 сентября по 15 октября.

2.2. Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, а также при необходимости предварительные просмотры, анкетирование и консультации.

2.3. Индивидуальный отбор проводится в форме сдачи нормативов по общефизической подготовке, соответствующих возрасту поступающего и этапу подготовки. Результатом индивидуального отбора является выявление у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных

умений, необходимых для освоения соответствующих программ по самбо и дзюдо.

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по самбо и дзюдо должны соответствовать программам спортивной подготовки, реализуемым в Учреждении (Приложение 1 к положению).

2.5. Индивидуальный отбор и зачисление в Учреждение осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по самбо и дзюдо.

2.6. В целях проведения индивидуального отбора в учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии. Состав комиссий утверждается приказом директора Учреждения.

2.7. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения руководителя Учреждения.

3. Оформление результатов индивидуального отбора

3.1. Зачисление в МБУ СШОР по самбо и дзюдо г. Краснокамска происходит на основании рейтинга набранных баллов. Рейтинг выстраивается на основе полученных баллов по результатам тестирования. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество мест, то зачисляются те поступающие, у которых сумма набранных баллов выше. При одинаковом количестве полученных поступающими по результатам индивидуального отбора баллов решение принимается приемной комиссией.

3.2. Заключение приемной комиссии заносится в протокол приемной комиссии.

3.3. Протокол подписывается всеми членами приемной комиссии. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

3.4. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения)* полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

3.5. Данные результаты размещаются на информационном стенде МБУ СШОР по самбо и дзюдо г. Краснокамска.

3.6. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, в МБУ СШОР по самбо и дзюдо г. Краснокамска предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные учреждением сроки, в соответствии с разделом II данного Положения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по виду спорта «дзюдо»**

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	НП			
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	10сек.	5	8сек.	5
	8сек.	4	6сек.	4
	5сек.	3	3сек.	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4	5	3	5
	3	4	2	4
	2	3	1	3
Прыжок в длину с места	90см.	5	70см.	5
	60см.	4	50см.	4
	40см.	3	30см.	3
Наклон вперед из положение стоя с выпрямленными ногами на полу(пальцами рук коснутся пола)	Зачет	5	Зачет	5
	Не зачет	0	Не зачет	0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Контрольные упражнения	юноши						девушки					
	ТСС весовые категории (26,30,34,38,42,46,50кг)		ТСС весовые категории (55,+55,60,66,73кг.)		ТСС весовые категории (+73,81,90,100,+100кг.)		ТСС весовые категории (24,28,32,36,40кг.)		ТСС весовые категории (44,48,52,+52,57кг.)		ТСС весовые категории (63,+63,70,+70,78,+78кг.)	
Челночный бег 3x10м	7	5	7,2	5	7,4	5	7,5	5	7,6	5	7,8	5
	8	4	8,2	4	8,4	4	8,5	4	8,6	4	8,8	4
	10	3	10,2	3	10,4	3	10,5	3	10,6	3	10,8	3

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание ладонями)	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5
	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0
Подтягивание из виса на перекладине (девочки на низкой перекладине)	7	5	7	5	4	5	11	5	11	5	11	5
	5	4	4	4	3	4	8	4	8	4	8	4
	3	3	2	3	1	3	5	3	5	3	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	5	20	5	16	5	15	5	15	5	12	5
	15	4	15	4	13	4	10	4	10	4	8	4
	10	3	10	3	9	3	5	3	5	3	5	3
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	6	5	14	5	2	5	4	5	3	5	2	5
	4	4	10	4	1	4	3	4	2	4	1	4
	2	3	5	3	-	0	2	3	1	3	-	0
Прыжок в	160	5	160	5	150	5	150	5	145	5	145	5
	140	4	140	4	130	4	130	4	125	4	125	4

длину с места	120	3	120	3	100	3	100	3	100	3	100	3
Техническое мастерство (техника 4КЮ, 3КЮ, 2КЮ) КЮ на усмотрение приемной комиссии	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5
	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по виду спорта «самбо»**

Весовая категория 26 кг, 29 кг, 31 кг, 34 кг, 38 кг				
Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	НП		НП	
Бег на 60 м (с)	11,8	5	12,2	5
	11,9	4	12,3	4
	11,10	3	12,4	3
Бег на 500 м (м/с)	2,05	5	2,25	5
	2,10	4	2,30	4
	2,15	3	2,35	3
Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине (девушки) (раз)	2	5	7	5
	1	4	6	4
			5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	5	5	5
	9	4	4	4
	8	3	3	3
Подъем туловища лежа на спине за 11 с (раз)	10	5	8	5
	9	4	7	4

	8	3	6	3
Прыжок в длину с места (см)	130	5	125	5
	125	4	120	4
	120	3	115	3

Весовая категория 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг, 46 кг, 50 кг				
Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	НП 1		НП 1	
Бег на 60 м (с)	11,6	5	12,0	5
	11,7	4	12,1	4
	11,8	3	12,2	3
Бег на 500 м (м/с)	2,15	5	2,35	5
	2,20	4	2,40	4
	2,25	3	2,45	3
Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине (девушки) (раз)	2	5	7	5
	1	4	6	4
			5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	9	5	5	5
	8	4	4	4
	7	3	3	3
Подъем туловища лежа на спине за 12 с (раз)	10	5	8	5
	9	4	7	4
	8	3	6	3
Прыжок в длину с места (см)	130	5	125	5
	125	4	120	4
	120	3	115	3

Весовая категория 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 65 кг, 65+ кг				
Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	НП		НП	
Бег на 60 м (с)	12,0	5	12,4	5
	12,1	4	12,5	4

	12,2	3	12,6	3
Бег на 500 м (м/с)	2,25	5	2,45	5
	2,30	4	2,50	4
	2,35	3	2,55	3
Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине (девушки) (раз)	1	5	2	5
			1	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	4	5	1	5
	3	4		
	2	3		
Подъем туловища лежа на спине за 13 с (раз)	10	5	8	5
	9	4	7	4
	8	3	6	3
Прыжок в длину с места (см)	130	5	125	5
	125	4	120	4
	120	3	115	3

Весовая категория 34 кг, 35 кг, 37 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг																
Контроль ные упражнений	юноши								девушки							
	ТЭ 1 года		ТЭ 2 года		ТЭ 3 года		ТЭ 4 года		ТЭ 1 года		ТЭ 2 года		ТЭ 3 года		ТЭ 4 года	
Бег на 60 м (с)	10,1	5	10,0	5	9,9	5	9,8	5	10,5	5	10,4	5	10,3	5	10,2	5
	10,2	4	10,1	4	10,0	4	9,9	4	10,6	4	10,5	4	10,4	4	10,3	4
	10,3	3	10,2	3	10,1	3	10,0	3	10,7	3	10,6	3	10,5	3	10,4	3
Бег 800 м (м/с)	3,00	5	2,55	5	2,50	5	2,45	5	3,25	5	3,20	5	3,15	5	3,10	5
	3,05	4	3,00	4	2,55	4	2,40	4	3,30	4	3,25	4	3,20	4	3,15	4
	3,10	3	3,05	3	3,0	3	2,35	3	3,35	3	3,30	3	3,25	3	3,20	3
Подтягива ние из виса на переклади не/ низкой переклади	7	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5
	6	4	7	4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	13	4
	5	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3

[illegible]

Весовая категория 43 кг, 46 кг, 47 кг, 50 кг, 51 кг, 54 кг																
Контроль ные упражне ния	юноши								девушки							
	ТЭ 1 года		ТЭ 2 года		ТЭ 3 года		ТЭ 4 года		ТЭ 1 года		ТЭ 2 года		ТЭ 3 года		ТЭ 4 года	
Бег на 60 м (с)	9,9	5	9,8	5	9,7	5	9,6	5	10,3	5	10,2	5	10,1	5	9,9	5
	10,0	4	9,9	4	9,8	4	9,7	4	10,4	4	10,3	4	10,2	4	10,1	4
	10,1	3	10,0	3	9,9	3	9,8	3	10,5	3	10,4	3	10,3	3	10,2	3
Бег 800 м (м,с)	3,10	5	3,05	5	3,00	5	2,55	5	3,25	5	3,20	5	3,15	5	3,10	5
	3,15	4	3,10	4	3,05	4	3,00	4	3,30	4	3,25	4	3,20	4	3,15	4
	3,20	3	3,15	3	3,10	3	3,05	3	3,35	3	3,30	3	3,25	3	3,20	3
Подтяги вание из виса на переклад ине/ низкой переклад ине (девушк и) (раз)	7	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5
	6	4	7	4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	13	4
	5	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3
Сгибани е и разгибан ие рук в упоре лежа на полу (раз)	14	5	15	5	16	5	17	5	8	5	9	5	10	5	11	5
	13	4	14	4	15	4	16	4	7	4	8	4	9	4	10	4
	12	3	13	3	14	3	15	3	6	3	7	3	8	3	9	3
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнаст ической стенке	8	5	9	5	10	5	11	5	3	5	4	5	5	5	6	5
	7	4	8	4	9	4	10	4	2	4	3	4	4	4	5	4
	6	3	7	3	8	3	9	3	1	3	2	3	3	3	4	3
Приседа ния со штангой весом не менее 100% собствен ного веса	6	5	7	5	8	5	9	5	3	5	4	5	5	5	6	5
	5	4	6	4	7	4	8	4	2	4	3	4	4	4	5	4
	4	3	5	3	6	3	7	3	1	3	2	3	3	3	4	3
	160	5	165	5	170	5	175	5	145	5	150	5	155	5	160	5

Прыжок в длину (см)	155	4	160	4	165	4	170	4	140	4	145	4	150	4	155	4
	145	3	155	3	160	3	165	3	135	3	140	3	145	3	150	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Весовая категория 55 кг, 59 кг, 65 кг, +65 кг, 71 кг, +71 кг																
Контрольные упражнения	юноши								девушки							
	ТЭ 1 года	ТЭ 2 года		ТЭ 3 года		ТЭ 4 года			ТЭ 1 года	ТЭ 2 года		ТЭ 3 года		ТЭ 4 года		
Бег на 60 м (с)	10,3	5	10,2	5	10,1	5	10,0	5	10,7	5	10,6	5	10,5	5	10,4	5
	10,4	4	10,3	4	10,2	4	10,1	4	10,8	4	10,7	4	10,6	4	10,5	4
	10,5	3	10,4	3	10,3	3	10,2	3	10,9	3	10,8	3	10,7	3	10,6	3
Бег 800 м (м/с)	3,20	5	3,15	5	3,10	5	3,00	5	3,45	5	3,40	5	3,35	5	3,30	5
	3,25	4	3,20	4	3,15	4	3,05	4	3,50	4	3,45	4	3,40	4	3,35	4
	3,30	3	3,25	3	3,20	3	3,10	3	3,55	3	3,50	3	3,45	3	3,40	3
Подтягивание из виса на перекладине/ низкой перекладине (девушки) (раз)	7	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5
	6	4	7	4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	13	4
	5	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	5	15	5	16	5	17	5	8	5	9	5	10	5	11	5
	13	4	14	4	15	4	16	4	7	4	8	4	9	4	10	4
	12	3	13	3	14	3	15	3	6	3	7	3	8	3	9	3
	8	5	9	5	10	5	11	5	3	5	4	5	5	5	6	5

Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	7	4	8	4	9	4	10	4	2	4	3	4	4	4	5	4
	6	3	7	3	8	3	9	3	1	3	2	3	3	3	4	3
Приседания со штангой весом не менее 100% собственного веса	6	5	7	5	8	5	9	5	3	5	4	5	5	5	6	5
	5	4	6	4	7	4	8	4	2	4	3	4	4	4	5	4
	4	3	5	3	6	3	7	3	1	3	2	3	3	3	4	3
Прыжок в длину (см)	160	5	165	5	170	5	175	5	145	5	150	5	155	5	160	5
	155	4	160	4	165	4	170	4	140	4	145	4	150	4	155	4
	145	3	155	3	160	3	165	3	135	3	140	3	145	3	150	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Контрольные упражнения	юноши						девушки					
	ССМ (весовая категория 38, 41,42,44,46, 50)		ССМ (весовая категория 48,52, 55,56,60,66)		ССМ (весовая категория 60,65, 70, 70+, 72,78, 84, 84+)		ССМ (весовая категория 38, 41,42,44,46, 50)		ССМ (весовая категория 48,52, 55,56,60,66)		ССМ (весовая категория 60,65, 70, 70+, 72,78, 84, 84+)	
Бег 60 м (с)	8,7	5	8,7	5	8,7	5	9,6	5	9,6	5	9,6	5
	8,8	4	8,8	4	8,8	4	9,7	4	9,7	4	9,7	4
	8,9	3	8,9	3	8,9	3	9,8	3	9,8	3	9,8	3
Бег 800 м (м/с)	2,50	5	3,00	5	3,10	5	3,15	5	3,25	5	3,35	5
	2,55	4	3,05	4	3,15	4	3,20	4	3,30	4	3,40	4
	3,00	3	3,10	3	3,20	3	3,25	3	3,35	3	3,45	3

Подтягивание из виса на перекладине/низкой (девушки) (раз)	10	5	10	5	10	5	18	5	18	5	18	5
	9	4	9	4	9	4	17	4	17	4	17	4
	8	3	8	3	8	3	16	3	16	3	16	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	30	5	27	5	25	5	20	5	17	5	15	5
	28	4	25	4	22	4	18	4	15	4	13	4
	26	3	23	3	20	3	16	3	13	3	11	3
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	9	5	7	5	5	5	4	5	3	5	2	5
	8	4	6	4	4	4	3	4	2	4	1	4
	7	3	5	3	3	3	2	3	1	3		
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса	16	5	13	5	10	5	11	5	9	5	6	5
	15	4	12	4	9	4	10	4	8	4	5	4
	14	3	11	3	8	3	9	3	7	3	4	3
Прыжок в длину с места (см)	200	5	200	5	200	5	175	5	175	5	175	5
	195	4	195	4	195	4	170	4	170	4	170	4
	190	3	190	3	190	3	165	3	165	3	165	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0
Разряд	Кандидат в мастера спорта											

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	ВСМ (весовая категория 40,44,52,56,57,60,62)	ВСМ (весовая категория 56,60,64,65,68,70,74,75,82)	ВСМ (весовая категория 70,72,75,75+, 80,80+,81,87,87+,90,100,100+)	ВСМ (весовая категория 40,44,52,56,57,60,62)	ВСМ (весовая категория 56,60,64,65,68,70,74,75,82)	ВСМ (весовая категория 70,72,75,75+, 80,80+,81,87,87+,90,100,100+)

[illegible]

