

Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спарта»  
(МБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва «Спарта»)

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании Тренерского совета  
МБУ СП «СШОР «Спарта»  
протокол № 04 от 13.08.2020



Директор МБУ СП СШОР

«Спарта»

В.А.О. Елистратов

Приказ № 170 от 13.08.2020 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ДЛЯ  
ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МБУ СП  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СПАРТА»**

Барнаул,

2020 г

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Настоящее Положение о порядке проведения индивидуального отбора для прохождения спортивной подготовки (далее - Положение) в МБУ СП «Спортивная школа Олимпийского резерва «Спарта» разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Конвенцией о правах ребенка, Законом Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ», Приказом Министерства спорта РФ от 16.08.2013 №645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно - спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», приказом Министерства спорта РФ от 21.08.2017 №767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», приказом Управления спорта и молодежной политики Алтайского края от 19.02.2018 №82 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Алтайским краем и осуществляющие спортивную подготовку», приказом комитета по физической культуре и спорту города Барнаула от 07.06.2018 №18 «Об утверждении Порядка приема лиц в муниципальные бюджетные (автономные) учреждения спортивной подготовки, учредителем которых является комитет по физической культуре и спорту города Барнаула» другими законодательными и нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы спортивной подготовки, а также Уставом МБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва «Спарта» (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 тренировочного процесса, позволяющее оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

1.4 Учреждение организует индивидуальный отбор с целью:

- определения уровня развития общих физических качеств поступающих необходимых для занятий по виду спорта «дзюдо»;
- зачисления наиболее способных и подготовленных к освоению программы соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению уровня спортивного мастерства;
- выявления антропометрических и индивидуальных особенностей, а так же физических способностей для занятий по виду спорта «дзюдо» в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки.

1.5 Контрольно - переводные испытания проводятся с целью:

- определения уровня развития общих физических и технических качеств спортсменов, необходимых для занятий по виду спорта «дзюдо» и перехода на следующий этап спортивной подготовки;
- выявления степени форсированности практических умений и навыков спортсменов в выбранном виде спорта;
- анализа полноты реализации программы спортивной подготовки по по виду спорта «дзюдо»;

- определения уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;
- определения соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выявления причин, препятствующих полноценной реализации программы спортивной подготовки;
- внесения необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

1.5 Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся на заседании Тренерского 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 прохождения программы спортивной подготовки по дзюдо определяется учредителем Учреждения в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг.

2.2 Учреждение вправе осуществлять прием спортсменов сверх утвержденного муниципального задания для проведения тренировочных занятий по спортивной подготовке.

2.3 При индивидуальном отборе требования к уровню образования поступающих не предъявляются.

2.4 К индивидуальному отбору допускаются граждане, предоставившие документы, определенные Положением о порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия».

2.5 Для организации и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

2.6 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 «дзюдо».

2.7 Прием нормативов по общей физической и специальной физической подготовке осуществляет приемная комиссия, которая создается приказом директора Учреждения.

2.8 Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Учреждения.

## **3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА**

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

3.2 Для зачисления на программу спортивной подготовки поступающему необходимо выполнить количество нормативов, утвержденных программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

3.3 Набор тестов и нормативы выполнения упражнений определены программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Приложение 1).

3.4 Индивидуальный отбор проводится в помещении Учреждения. Информация о дате и времени проведения индивидуального отбора размещается на сайте Учреждения, 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, входящий в состав приемной комиссии. На разминку отводится 10 - 15 минут.

3.7 Результаты выполнения упражнений фиксируются в протоколе секретарем приемной комиссии.

3.8 По результатам сдачи каждого контрольного упражнения поступающему выставляются баллы.

3.9 Общий результат тестирования определяется по количеству выполненных нормативов.

3.10 Итоговый балл определяется как сумма баллов за выполнение всех контрольных упражнений. Поступающему необходимо набрать минимальное количество (сумму) баллов для зачисления на программу спортивной подготовки.

3.11 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.

3.12 Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через 5 (пять) рабочих дней после его проведения. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения).

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

3.14 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.

3.15 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.

3.16 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 федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и программой спортивной подготовки Учреждения. 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 (не менее 2 лет), выполнившие требования по общей физической, специальной и технической подготовке, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на данном этапе и программой спортивной подготовки Учреждения и имеющие спортивный разряд не ниже «второй юношеский 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 федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на данном этапе и программой спортивной подготовки Учреждения, стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня, а также выполнивших спортивный разряд «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 федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на данном этапе и программой спортивной подготовки Учреждения в возрасте шестнадцати лет и старше, имеющие спортивное звание «мастер спорта России».

3.17 С информацией о наличии высвобождающихся в течение текущего 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 годового тренировочного цикла. Сроки и порядок проведения утверждается приказом директора Учреждения.

4.2. К контрольно – переводным нормативам допускаются все спортсмены Учреждения, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

4.3. Спортсмены, 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 2), которые хранятся в Учреждении на протяжении всего периода спортивной подготовки спортсмена.

4.5. Контрольно – переводные нормативы являются обязательными для всех спортсменов. Отказ от сдачи контрольно – переводных нормативов спортсменами, может привлечь за собой исключение из состава группы Учреждения.

#### **5. КОНТРОЛЬ**

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из	Подъем выпрямленных ног из виса

	виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для спортивных дисциплин:		
Координация	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для спортивных дисциплин:		
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ 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
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"



	(не менее 2 раз)	(не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
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.	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	

	(касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Для спортивных дисциплин:		
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
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 приёмов. 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.	

# **Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60	весовая категория 44, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"

	(не менее 20 раз)	(не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Примечание:

В связи с физиологическими и анатомическими особенностями девушкам и женщинам нормативы по ОФП снижены по отношению юношей и мужчин на 20% на всех этапах подготовки.