

Формы аттестации обучающихся

Сдача нормативов по ОФП, СФП, теоретическая часть и участие в соревнованиях

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «джудо» на этапе спортивной специализации

Контроль общей и специальной физической, спортивно–технической и тактической подготовки осуществляется в текущего (выполнение контрольных упражнений), промежуточного (тестирование) и итогового (выполнение контрольных, контрольно–переводных нормативов) контроля. Текущий контроль проводится во время тренировочных занятий по плану тренера–преподавателя, не реже 1 раза в квартал. Промежуточный контроль проводится 2 раза в год: октябрь, март. Итоговый контроль проводится 1 раз в год: апрель – май.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе спортивной специализации установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джудо», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 №1024 и рекомендаций тренерского состава отделения «Дзюдо» спортивной школы.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «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»; для девушек – «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»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
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: для юношей – «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»; для девушек – «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»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	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: для юношей – «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»; для девушек – «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.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	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: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «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»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «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»; для девушек – «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»				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «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»; для девушек – «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»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10

6.3.	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: для юношей – «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»; для девушек – «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>				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	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: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «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>				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тема 1: ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ

№	ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1	Где состоялись первые олимпийские игры	
2	Кому запрещалось участвовать в олимпийских играх	
3	Какие виды состязаний включало в себя пятиборье?	
4	Легендарные спортсмены древности	
5	Какие японские сказки вы знаете? Перечислите персонажей сказок.	

Тема 2: ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ СОВРЕМЕННОСТИ

№	ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1	Символ олимпийских игр?	
2	Девиз олимпийских игр?	
3	Основатель олимпийских игр, олимпийского движения?	
4	Где была проведена первая олимпиада современности?	
5	Что зажигают в городе проведения олимпийских игр?	
6	Какие олимпийские талисманы были в 1980 и в 2014 г в нашей стране?	
7	Как расшифровывается МОК	
8	Как часто проходит олимпиада?	
9	Каких олимпийских чемпионов вы знаете?	
10	Что такое допинг? Разрешен ли он в спорте?	

Тема 3: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЗЮДО

№	ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1	В какой стране зародилось дзюдо?	
2	Кто был основателем дзюдо?	
3	Как называется зал борьбы, в котором проводятся тренировки?	
4	Как называется ковер для борьбы?	
5	Как называется зал для тренировок?	

6	Что означает дзюдо в переводе с японского?	
7	Является ли дзюдо олимпийским видом спорта?	
8	Как называется форма дзюдоиста?	
9	Что нельзя одевать на тренировки и соревнования?	
10	Что включает в себя дзюдо?	

Тема 4: ТЕРМИНОЛОГИЯ П «ДЗЮДО»

№	ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1	Хаджиме	
2	Мате	
3	Соро-маде	
4	Ваза-ари	
5	Осаекоми	
6	Токета	
7	Шидо	
8	Хансокумаке	
9	Соно-Мама	
10	Иппон	

Тема 5: ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

№	ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1	Какие физические качества вы знаете?	
2	Что такое ЧСС?	
3	Какие виды закаливания вы знаете? Значение и способы закаливания?	
4	Основные средства тренировок?	
5	Что такое гигиена спортсмена?	
6	Режим дня, его значение?	
7	Как расшифровывается ЖЕЛ?	

8	Что мы сдаем в начале и конце учебного год и зачем это нужно?	
9	Что такое ЗОЖ?	
10	Как называется школа, в которой вы занимаетесь. Фамилия, имя отчество тренера, директора?	
11	Какие цвета у Российского флага?	