

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«СПАРТА»



И.о. директора МБУ ДО СШ «Спарта»  
Н.Н. Осипенко

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)	Бег 800 м (не более 3,9 мин)	Бег 800 м (не более 3,9 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)

Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 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)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 8 раз)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«СПАРТА»



И.о. директора МБУ ДО СШ «Спарта»  
И.И. Осипенко

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ДЗЮДО

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения				
	1-го год	2-го год	3-го год	4-го год	5-го год
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)				
	Бег на 60 м (не более 9 с)	Бег на 60 м (не более 8,9 с)	Бег на 60 м (не более 8,8 с)	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 8,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)				
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)	Бег на 1500 м (не более 6,5 мин.)	Бег на 1500 м (не более 6 мин.)	Бег на 1500 м (не более 6 мин.)	Бег на 1500 м (не более 5,5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 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)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 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)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 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 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 15 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа