

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «СТАЛЬ»

П Р И К А З

от «31» октября 2025 г. № 120
г. Брянск

***Об организации приема лиц
для прохождения спортивной подготовки
в МБУ ДО СШОР «Сталь»***

В соответствии с Правилами приема обучающихся в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сталь», утвержденных приказом № 53 от 28.04.2023 г., -

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Определить количество вакантных мест для приема лиц для прохождения обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта на 2026 год (Приложение №1).
2. Установить сроки приема документов поступающих для прохождения обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта с 10 ноября по 25 декабря 2025 года в рабочие дни с 8.30 до 16.45 часов по адресу переулков Кирова, 118-а, в том числе дистанционно на электронный адрес МБУ ДО СШОР «Сталь» school.stal@yandex.ru.
3. Утвердить сроки проведения индивидуального отбора поступающих для прохождения обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с указанием вида спорта, возраста поступающих, уровня подготовки, количества вакантных мест, даты, время и место проведения индивидуального отбора (Приложение №2).
4. Утвердить критерии индивидуального отбора поступающих для прохождения обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (Приложение №3).
5. Утвердить состав приемной комиссии для проведения индивидуального отбора в МБУ ДО СШОР «Сталь» (Приложение №4).
6. Утвердить состав апелляционной комиссии на период проведения индивидуального отбора поступающих в МБУ ДО СШОР «Сталь» (Приложение №5).
7. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

Н.Н. Евсеев

**Количество вакантных мест для приема поступающих
для прохождения обучения по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки по видам спорта на 2026 год**

Вид спорта	Возраст поступающих	Этап подготовки	Количество вакантных мест
Тяжелая атлетика	с 9 лет	этап начальной подготовки	35
	с 12 лет	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2
	с 15 лет	этап совершенствования спортивного мастерства	3
Дзюдо	с 7 лет	этап начальной подготовки	52
	с 11 лет	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2
	с 14 лет	этап совершенствования спортивного мастерства	1

**Сроки проведения индивидуального отбора поступающих для прохождения обучения
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Вид спорта	Возраст поступающих	Уровень образовательной программы	Сроки проведения	Место проведения
Тяжелая атлетика	с 9 лет	этап начальной подготовки	24-26 декабря	Зал тяжелой атлетики, игровой зал МБУ ДО СШОР «Сталь»
	с 12 лет	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	24-26 декабря	
	с 15 лет	этап совершенствования спортивного мастерства	24-26 декабря	
Дзюдо	с 7 лет	этап начальной подготовки	24-26 декабря	Малый зал борьбы, игровой зал МБУ ДО СШОР «Сталь»
	с 11 лет	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	24-26 декабря	
	с 14 лет	этап совершенствования спортивного мастерства	24-26 декабря	

**Критерии индивидуального отбора поступающих для прохождения обучения по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
на этапе начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Контрольное упражнение (тест)	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки		
в соответствии с Приложением № 6 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом № 47 от 12.04.2023 г.		
2. Тесты		
<p>1. Зачем нужно заниматься спортом: а) чтобы быстрее вырасти, б) чтобы хорошо учиться, в) чтобы быть здоровым и сильным +;</p> <p>2. Как называется период, отведенный на отдых и занятия: а) здоровый образ жизни, б) рациональное питание, в) распорядок дня +</p> <p>3. При помощи чего можно взбодрить организм человека, чтобы быстрее проснуться утром: а) будильника, б) еды, в) зарядки +</p> <p>4. Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Бразилия б) Греция + в) Япония г) Россия</p> <p>5. Какое количество колец изображено на олимпийской символике: а) 5 +, б) 3, в) 4, г) 1.</p> <p>6. Какая из перечисленной обуви не является спортивной: а) кеды, б) кроссовки, в) штангетки, г) туфли +</p> <p>7. Каким термином можно назвать совокупность таких вещей: гантели, обруч, скакалка, мяч: а) школьные принадлежности, б) инвентарь для спорта +, в) игровые предметы; г) личные вещи</p> <p>8. Какие разновидности медалей не используются для награждения спортсменов: а) серебряные, б) золотые, в) оловянные +, г) бронзовые.</p> <p>9. Что относится к закаливающим процедурам: а) здоровая еда, отказ от вредных привычек; б) лечебные процедуры, гигиенические процедуры; в) солнечные ванны, водные процедуры, воздушные ванны +</p> <p>10. Что такое тяжелая атлетика: а) Олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой +; б) командная спортивная игра ;в) выполнение упражнений на спортивных снарядах</p>		

**Критерии индивидуального отбора поступающих для прохождения обучения по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта**

«тяжелая атлетика»

Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки		
в соответствии с Приложением № 7 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом № 47 от 12.04.2023 г.		
2. Нормативы специальной физической подготовки		
в соответствии с Приложением № 7 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом № 47 от 12.04.2023 г.		
3. Уровень спортивной квалификации		
на этапе спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

на этапе спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
4. Тесты	
<p>1. В каком году в программу соревнований ввели двоеборье (рывок, толчок): а) в 1970 году, б) в 1972 году, в) в 1973 году +</p> <p>2. В каком году был проведен первый Чемпионат Мира по тяжелой атлетике: а) в 1891 году, б) в 1898 году +, в) в 1912 году</p> <p>3. Первая Олимпиада современности, которая дала старт олимпийской истории тяжелоатлетов: а) в 1900 году, б) в 1896 году +, в) в 1908 году</p> <p>4. Первый советский Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике: а) Девид Ригерт, б) Иван Удодов +, в) Леонид Татаренко</p> <p>5. Кто из перечисленных российских штангистов носят титул Олимпийских чемпионов: а) Андрей Чемеркин, б) Алексей Петров, в) Дмитрий Берестов, г) все ответы верные +</p> <p>6. Сколько попыток предоставляется спортсмену на соревнованиях по тяжелой атлетике в рывке: а) 1, б) 2, в) 3 +</p> <p>7. Сколько предоставляется попыток на соревнованиях по тяжелой атлетике в толчке: а) 1, б) 2, в) 3 +</p> <p>8. В каком году тяжелая атлетика выступила как самостоятельный вид спорта: а) в 1885 году, б) в 1896 году +, в) в 1899 году</p> <p>9. Какие физические качества развивает тяжелая атлетика: а) выносливость, б) скорость, силу +, в) быстроту</p> <p>10. До какого года в соревновательной программе был актуален жим двумя руками: а) до 1976 года, б) до 1972 года +, в) до 1973 года</p> <p>11. С какого года женщины- тяжелоатлетки принимают участие в Олимпийских играх: а) с 1996 года, б) с 2000 года +, в) с 2004 года</p> <p>12. Какие физические качества наиболее необходимы спортсменам по тяжелой атлетике: а) быстрота, б) координация +, в) ловкость</p> <p>13. Какое упражнение применяют тяжелоатлеты для скорости движения: а) висы +, б) классические</p> <p>14. В каком году была создана независимая антидопинговая организация «РУСАДА»: а) в 2006 году, б) в 2007 году, в) в 2008 году +</p> <p>15. Что относится к нарушениям антидопинговых правил: а) наличие запрещенной субстанции в пробе, б) использование или попытка использования запрещенной субстанции или методов), в) все ответы верные +</p> <p>16. Как называется период, отведенный на отдых и занятия: а) здоровый образ жизни, б) рациональное питание, в) распорядок дня +</p> <p>17. Что из перечисленного вредно для человека: а) курение +, б) спорт в) туристический поход, г) еда</p> <p>18. В какой части учебно-тренировочного занятия проводится разминка: а) в середине, б) в конце, в) в начале +, г) не проводится вообще</p> <p>19. Какого цвета Олимпийский флаг: а) белое полотно с 5 кольцами синего, желтого, черного, зеленого, красного цвета +, б) синее полотно с 5 черными кольцами, в) красное полотно без изображений</p> <p>20. Назовите разновидности Олимпийских игр: а) осеннее- зимние ,б) летние и зимние +, в) весеннее- летние, г) весенние и осенние</p> <p>21. С какой целью проводится на учебно-тренировочном занятии разминка: а) чтобы расширить свой кругозор, б) чтобы закаляться, в) чтобы подготовить мышцы к дальнейшим физическим нагрузкам +</p> <p>22. Что относится к физическим упражнениям: а) прослушивание музыки, б) прогулка, в) прыжки на скакалке +, г) чтение книг</p> <p>23. На что в большей мере оказывает пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение: а) на личность в целом, б) на сердечно-сосудистую систему, в) на продолжительность жизни,</p>	

г) все ответы верные +

24. Какое физическое упражнение способствует выработке силы:

а) челночный бег; б) эстафета; в) подтягивание на турнике +; г) «березка»

25. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой:

а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию +

б) в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности

в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

26. Что такое закаливание: а) укрепление здоровья, б) приспособление организма к воздействиям внешней среды +, в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком

27. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время учебно-тренировочного занятия: а) сообщить об этом администрации учреждения, б) вызвать «скорую помощь», в) немедленно сообщить тренеру-преподавателю +

28. Что такое рациональное питание: а) питание с учетом времени приема пищи, б) питание с учетом потребности организма +, в) питание специальным набором продуктов, г) питание с учетом питательной ценности

29. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости: 1) Ведомственные, 2) Внутренние, 3) Городские, 4) Краевые,

5) Международные, 6) Районные, 7) Региональные, 8) Российские

а) 2,1,6,3,4,7,8,5 +, б) 3,4,7,1,2,6,8,5, в) 1,2,3,7,6,5,8,4

30. В каком году было создано Всемирное антидопинговое агентство

(ВАДА): а) в 1998 году, б) в 1999 году +, в) в 2000 году

Критерии индивидуального отбора поступающих для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта

«тяжелая атлетика»

Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки		
в соответствии с Приложением № 8 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом № 47 от 12.04.2023 г.		
2. Нормативы специальной физической подготовки		
в соответствии с Приложением № 8 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом № 47 от 12.04.2023 г.		
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
4. Тесты		
1. В каком году и где прошел первый чемпионат мира по тяжёлой атлетике?		
А. В 1891 году в Лондоне (Великобритания).		
Б. В 1850 году в Париже (Франция).		
В. В 1900 году в Риме (Италия).		
2. Спортивная дисквалификация - это:		
А. Наказание за нарушение правил внутреннего распорядка обучающихся		
Б. Спортивная санкция в виде отстранения спортсмена от участия в спортивных соревнованиях.		
В. Часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований		
3. Запрещенный список - это		
А. Международный стандарт, являющийся частью Всемирной антидопинговой программы.		
Б. Список спортсменов, которым запрещено выступать.		

В. Список субстанций и методов, применение которых отслеживается с целью выявления случаев злоупотребления в спорте.

4. Как называется общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд Российской Федерации?

- А. Региональная спортивная федерация
- Б. Общероссийская спортивная федерация
- В. Физкультурно-спортивное общество

5. Что относится к нарушениям антидопинговых правил:

- А. Наличие запретной субстанции в пробе
- Б. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- В. Все ответы верные

6. Физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований – это

- А. Программа развития вида спорта в Российской Федерации или субъекте Российской Федерации
- Б. Объекты спорта, а также территории, специально подготовленные для проведения официального спортивного соревнования.
- В. Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия

7. Спортивная подготовка спортсмена - это

- А. Процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям
- Б. Обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы
- В. Педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям

8. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность. Б. Двигательный рефлекс. В. Физическая возможность.

9. Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

10. Попытку в рывке не засчитают как успешную, если:

- А. Использовать магнезию. Б. При отталкивании ногами поочередно
- В. При захвате грифа штанги в "замок"

11. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- А. Применяют холод, создают покой
- Б. Накладывают стерильную повязку
- В. Делают тугое бинтование, применяют холод, создают покой

12. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А. Переутомлением Б. Утомлением В. Перегрузкой

13. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- А. Авитаминоз Б. Гиповитаминоз В. Бактериоз

14. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях:

А. В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию
Б. В подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности
В. В четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой
15. Укажите последовательность частей учебно-тренировочного занятия:
1) заключительная; 2) основная; 3) подготовительная
А. 1,2,3 Б. 3,2,1 В. 2,1,3
16. Что относят к объективным критериям самоконтроля:
А. Антропометрию, частоту дыхания, жизненную ёмкость легких
Б. Болевые ощущения, аппетит
В. Самочувствие, нарушение распорядка дня
Г. Работоспособность, отдых
17. Техника движений – это:
А. Метод рационального решения двигательных задач
Б. Последовательность, состав упражнений при выполнении техники тренировок
В. Методология организации движений в момент выполнения тренировок
Г. Рациональная организация двигательных действий
18. Сбалансированное питание создает условия для:
А. Продолжительной жизни, высокой трудоспособности
Б. Сохранения здоровья
В. Формирования и роста организма
Г. Все ответы верные
19. Активный отдых – это:
А. Определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований
Б. Двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности
В. Активность, направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации
Г. Здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе
20. Что такое рациональное питание:
А. Питание с учетом питательной ценности
Б. Питание с учетом потребностей организма
В. Питание специальным набором продуктов
Г. Питание с учетом времени приема пищи

Критерии индивидуального отбора поступающих для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Контрольное упражнение (тест)	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки		
в соответствии с Таблицей № 20 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом № 48 от 12.04.2023 г.		
2. Тесты		
<p>1. Зачем нужно заниматься спортом: а) чтобы быстрее вырасти, б) чтобы хорошо учиться, в) чтобы быть здоровым и сильным +</p> <p>2. Как называется период, отведенный на отдых и занятия:</p> <p>а) здоровый образ жизни, б) рациональное питание, в) распорядок дня +</p> <p>3. При помощи чего можно взбодрить организм человека, чтобы быстрее проснуться утром: а) будильника, б) еды, в) зарядки +</p> <p>4. Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <p>а) Бразилия, б) Греция + , в) Япония, г) Россия.</p> <p>5. Какое количество колец изображено на олимпийской символике:</p> <p>а) 5 + , б) 3, в) 4, г) 1</p>		

<p>6. Какая из перечисленной обуви не является спортивной: а) кеды, б) кроссовки, в) штангетки, г) туфли +</p> <p>7. Каким термином можно назвать совокупность таких вещей: гантели, обруч, скакалка, мяч: а) школьные принадлежности, б) инвентарь для спорта +, в) игровые предметы, г) личные вещи.</p> <p>8. Какие разновидности медалей не используются для награждения спортсменов: а) серебряные, б) золотые, в) оловянные +, г) бронзовые</p> <p>9. Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в колонне, называется: а) дистанция +, б) интервал, в) шеренга, г) промежуток.</p> <p>10. Что такое дзюдо: а) Олимпийский вид спорта, вид единоборства, в котором разрешены броски, удержание, удушающие и болевые приемы +, б) командная спортивная игра, в) выполнение упражнений на спортивных снарядах</p>
--

Критерии индивидуального отбора поступающих для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

Контрольное упражнение (тест)		юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
в соответствии с Таблицей № 21 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом № 48 от 12.04.2023 г.			
2. Нормативы специальной физической подготовки			
в соответствии с Таблицей № 21 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом № 48 от 12.04.2023 г.			
3. Уровень спортивной квалификации			
на этапе спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
на этапе спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
4. Тесты			
1. С какого года дзюдо стало известно в России: а) с 1914 года + б) с 1902 года; в) с 1929 года.			
2. Сколько разделов включает в себя технический арсенал в дзюдо:			
а) 3; б) 4; в) 2 +			
3. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны: а) Анатолию Серову; б) Василию Ощепкову + в) Александру Резнику.			
4. В переводе с японского «дзюдо» - это: а) гибкий путь +; б) пешая тропинка ; в) трудная дорога;			
5. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо: а) 3-х; б) 4-х; в) 2-х +			
6. Первые в истории СССР олимпийские медали (бронзовые) в Токио по дзюдо, завоевали спортсмены, представляющие другой вид спорта. Какой: а) каратэ; б) самбо + в) кикбоксинг.			
7. Кто является создателем дзюдо: а) Дзигаро Кано + б) Мицуё Маэда; в) Морихей Уэсиба.			
8. Чем дзюдо отличается от других видов спорта: а) меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий + ; б) в дзюдо запрещены подножки и подсечки; в) в дзюдо не используются удушающие приемы.			
9. Родоначальниками дзюдо являются: а) китайцы; б) вьетнамцы; в) японцы +			
10. В конце какого века было создано дзюдо: а) в 19 веке +; б) в 18 веке; в) в 17 веке.			

- 11. Первым советским чемпионом Мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии:**
а) Николай Солодухин; б) Владимир Невзоров +; в) Сергей Власенко.
- 12. Трехкратный Олимпийский чемпион по дзюдо:** а) Тадахиро Намуро +
б) Петр Иванов; в) Павел Шпак.
- 13. Высшая оценка в дзюдо:** а) кока; б) мине; в) иппон +
- 14. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх:** а) 12; б) 16; в) 14 +
- 15. В каком году дзюдо ввели в программу Олимпийских игр** а) в 1964 году +
б) в 1968 году; в) в 1972 году.
- 16. Как называется период, отведенный на отдых и занятия:** а) здоровый образ жизни;
б) рациональное питание в) распорядок дня +
- 17. Что из перечисленного вредно для человека:** а) курение +; б) спорт
в) туристический поход; г) еда.
- 18. В какой части учебно-тренировочного занятия проводится разминка:**
а) в середине; б) в конце; в) в начале +; г) не проводится вообще.
- 19. Какого цвета Олимпийский флаг:** а) белое полотно с 5 кольцами синего, желтого, черного, зеленого, красного цвета +; б) синее полотно с 5 черными кольцами;
в) красное полотно без изображений.
- 20. Назовите разновидности Олимпийских игр:**
а) осеннее-зимние; б) летние и зимние +; в) весеннее-летние; г) весенние и осенние.
- 21. С какой целью проводится на учебно-тренировочном занятии разминка:**
а) чтобы расширить свой кругозор; б) чтобы закаляться;
в) чтобы подготовить мышцы к дальнейшим физическим нагрузкам +
- 22. Что относится к физическим упражнениям:** а) прослушивание музыки;
б) прогулка; в) прыжки на скакалке +; г) чтение книг.
- 23. Какое физическое упражнение способствует выработке силы:** а) челночный бег;
б) эстафета; в) подтягивание на турнике +; г) «березка»
- 24. На что в большей мере оказывает пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение:** а) на личность в целом; б) на сердечно-сосудистую систему;
в) на продолжительность жизни; г) все ответы верные +
- 25. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой:**
а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию +; б) в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности; в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
- 26. Что такое закаливание:** а) укрепление здоровья; б) приспособление организма к воздействиям внешней среды +; в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
- 27. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время учебно-тренировочного занятия:** а) сообщить об этом администрации учреждения;
б) вызвать «скорую помощь»; в) немедленно сообщить тренеру-преподавателю +
- 28. Что такое рациональное питание:** а) питание с учетом времени приема пищи;
б) питание с учетом потребности организма +; в) питание специальным набором продуктов; г) питание с учетом питательной ценности.
- 29. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости:**
1) Ведомственные, 2) Внутренние, 3) Городские, 4) Краевые, 5) Международные, 6) Районные, 7) Региональные, 8) Российские
а) 2,1,6,3,4,7,8,5 + б) 3,4,7,1,2,6,8,5, в) 1,2,3,7,6,5,8,4
- 30. В каком году было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):**
а) в 1998 году; б) в 1999 году +; в) в 2000 году

Критерии индивидуального отбора поступающих для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

Контрольное упражнение (тест)		юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
в соответствии с Таблицей № 22 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом № 48 от 12.04.2023 г.			
2. Нормативы специальной физической подготовки			
в соответствии с Таблицей № 22 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом № 48 от 12.04.2023 г.			
3. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд- «первый спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд- «кандидат в мастера спорта»		
4. Тесты			
1. В каком году дзюдо ввели в программу Олимпийских игр: а) в 1964 году + б) в 1968 году; в) в 1972 году			
2. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх: а) 12; б) 16; в) 14 +			
3. В мире есть всего пять спортсменов, которым удавалось завоевывать два «золота» на одном Чемпионате Мира: три японца, француз и: а) колумбиец Хуан Маурисио Солер Эрнандес; б) россиянин Александр Михалин + в) американец Майк Тайсон.			
4. Трехкратный Олимпийский чемпион по дзюдо: а) Тадахиро Намуро + б) Петр Иванов; в) Павел Шпак.			
5. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо: а) 3-х; б) 4-х; в) 2-х +			
6. Сколько разделов включает в себя технический арсенал дзюдо: а) 3; б) 4; в) 2 +			
7. С какого года дзюдо стало известно в России: а) с 1914 года + б) с 1902 года; в) с 1929 года.			
8. С какой целью проводится на учебно-тренировочном занятии разминка: а) чтобы расширить свой кругозор; б) чтобы закаляться; в) чтобы подготовить мышцы к дальнейшим физическим нагрузкам +			
9. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок: а) применяют холод, создают покой; б) накладывают стерильную повязку; в) делают тугое бинтование, применяют холод, создают покой +			
10. Временное снижение работоспособности принято называть: а) переутомлением; б) перегрузкой; в) нагрузкой; г) утомлением +			
11. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают учебно-тренировочный процесс, направленный: а) на формирование правильной осанки; б) на гармоничное развитие человека; в) на всестороннее развитие физических качеств +; г) на достижение высоких спортивных результатов.			
12. К показателям физической подготовленности относятся: а) сила, быстрота, выносливость +; б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.			
13. К показателям физического развития относятся: а) сила и гибкость; в) рост и вес + б) быстрота и выносливость; г) ловкость и прыгучесть.			

14. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз + б) гиповитаминоз; в) бактериоз.

15. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения; б) основ техники;
в) подводящих упражнений + г) подготовительных упражнений.

16. Что относят к объективным критериям самоконтроля:

- а) антропометрию, частоту дыхания, жизненную ёмкость легких +
б) болевые ощущения, аппетит; в) самочувствие, нарушение распорядка дня;
г) работоспособность, отдых.

17. Техника движений это: а) метод рационального решения двигательных задач;

б) последовательность, состав упражнений при выполнении техники тренировок;

в) методология организации движений в момент выполнения тренировок;

г) рациональная организация двигательных действий +

18. С каких упражнений начинаются общеразвивающие упражнения (ОРУ):

а) для мышц головы и плечевого пояса + ; б) для мышц спины, верхних и нижних конечностей; в) с упражнений махового характера.

19. Сбалансированное питание создает условия для: а) продолжительной жизни, высокой трудоспособности; б) сохранения здоровья; в) формирования и роста организма;

г) все ответы верные +

20. Активный отдых – это: а) определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований; б) двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности +

в) активность направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации; г) здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе.

21. Что такое рациональное питание: а) питание с учетом времени приема пищи;

б) питание с учетом потребностей организма +; в) питание специальным набором продуктов; г) питание с учетом питательной ценности.

22. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение:

а) на личность в целом; б) на сердечно-сосудистую систему

в) на продолжительность жизни; г) все ответы верные +

23. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях: а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию +

б) в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

24. Что такое закаливание: а) укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды +

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

25. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время учебно-тренировочного занятия: а) сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»; в) немедленно сообщить тренеру-преподавателю +

26. Укажите последовательность частей учебно-тренировочного занятия:

1) заключительная; 2) основная; 3) подготовительная

а) 1,2,3; б) 3,2,1 +; в) 2,1,3

27. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений: 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование

а) 1,2,3,4 б) 2,3,1,4 + в) 3,2,4,1 г) 4, 3, 2,1

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости:

1) Ведомственные, 2) Внутренние, 3) Городские, 4) Краевые,

5) Международные, 6) Районные, 7) Региональные, 8) Российские

а) 2,1,6,3,4,7,8,5 +; б) 3,4,7,1,2,6,8,5 ; в) 1,2,3,7,6,5,8,4

29. Определите понятие «допинг» - это: а) нарушение одного или нескольких антидопинговых правил; б) принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов + в) заболевание приводящие к истощению физических и психических функций организма.

30. Что относится к нарушениям антидопинговых правил: а) наличие запретной субстанции в пробе; б) использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода; в) все ответы верные +

Система оценок

За каждое контрольное упражнение: 1 балл – выполнено; 0 баллов – не выполнено

Неправильное выполнение упражнения оценивается – 0 баллов

За каждый правильный ответ в тесте (теория) – 1 балл.

Приложение № 4
к приказу № 120 от 31.10.2025 г.

Состав приемной комиссии

Председатель приемной комиссии: Евсеев Н.Н., директор

Члены комиссии: Козина Н.В., инструктор-методист – *секретарь*,
Евдокимов А.А., тренер-преподаватель по тяжелой атлетике
Мачехин А.Н., тренер-преподаватель по дзюдо
Толкачева А.С., тренер-преподаватель по дзюдо

Приложение № 5
к приказу № 120 от 31.10.2025 г.

Состав апелляционной комиссии

Председатель апелляционной комиссии: Сазыкина И.Л., заместитель директора

Члены комиссии: Сидорко Н.П., тренер-преподаватель по дзюдо
Осипов А.Ю., тренер-преподаватель по тяжелой атлетике