

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИЖЕВСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА № 2
(МБУ ДО СШ № 2)
Город Ижевск**



ИЖ КАР АДМИНИСТРАЦИЫСЬ МУГОР
ЛУЛЧЕБЕРЕТЬЯ, СПОРТЬЯ НО ЕГИТЬЁСЫН УЖАН
ПОЛИТИКАЯ КИВАЛТОННИ

**2-ТЙ НОМЕРО СПОРТ ШКОЛА
ВАТСАСА ТОДОН-ВАЛАН СЁТОНЪЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЪДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЪЮРТ
Иж Кар**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Педагогического совета
Протокол № 8 от 23.12.2025г.

СОГЛАСОВАНО

С учетом мнения родителей (законных
представителей) несовершеннолетних
обучающихся
Акт № 23/2 от 12.01.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ ДО СШ № 2
Приказ № 7/2-ОД от 12.01.2026г.

ИЗМЕНЕНИЯ В

**Положение о порядке проведения контрольно-
переводных нормативов для лиц, обучающихся по
дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 2**

1. В разделе 1, пункте 1.1. слова «- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденные приказами Минспорта России: «дзюдо» приказ от 24.11.2022г. № 1074; «легкая атлетика» приказ от 16.11.2022г. № 996; «спортивная борьба» приказ от 30.11.2022г. № 1091; «кикбоксинг» приказ от 31.10.2022г. № 885; «смешанное боевое единоборство (ММА)» приказ от 21.11.2022г. № 1029;» заменить словами «-Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденные приказами Минспорта России: «дзюдо» приказ от 14.08.2025г. № 655; «легкая атлетика» приказ от 16.11.2022г. № 996; «спортивная борьба» приказ от 30.11.2022г. № 1091; «кикбоксинг» приказ от 31.10.2022г. № 885; «смешанное боевое единоборство (ММА)» приказ от 14.11.2025г. № 952;».

2. В разделе 1, пункте 1.1. слова «-Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, утвержденными приказами Минспорта России: «дзюдо» приказ от 21.12.2022г. № 1305, «легкая атлетика» приказ от 20.10.2022г. № 1282, «спортивная борьба» приказ от 14.12.2022г. № 1221; «кикбоксинг» приказ от 05.12.2022г. № 1129; «смешанное боевое единоборства (ММА)» приказ от 21.12.2022г. № 1313» заменить словами «-Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, утвержденными приказами Минспорта России: «дзюдо» приказ от 21.11.2023г. № 833, «легкая атлетика» приказ от 22.11.2023г. № 855, «спортивная борьба» приказ от 20.11.2023г. № 826; «кикбоксинг» приказ от 13.02.2024г. № 139; «смешанное боевое единоборства (ММА)» приказ от 25.03.2024г. № 356».

3. Приложение 1 к Положению о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 2 читать в следующей редакции.

Приложение № 1

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол у	количество раз	не менее	

			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
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 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
			95	85

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				

1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	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 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
			105	100
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
			170	150
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

4. Приложение 5 к Положению о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 2 читать в следующей редакции.

Приложение № 5

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			Мальчики	Мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более 11,9	Не более 11,5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более 6,20	Не более 5,41
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,7	Не более 9,2
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 2	Не менее 4
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 26	Не менее 33
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 13	Не менее 22
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	140
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Юноши/ Юниоры/Мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более 10,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более 7,55
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 37
1.5.	Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 18

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 162
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 5
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Юноши/ юниоры/ мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,9
1.2.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более 12.20
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 51
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 43
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 235
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 13
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		