

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»
(ГБПОУ МО «УОР № 2»)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим Советом
ГБПОУ МО «УОР № 2»
Протокол № 7
от « 10 » января 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «УОР № 2»
_____ О.А. Лисов
« 22 » февраля 2019 г.



СОГЛАСОВАНО

Тренерско-преподавательским
Советом ГБПОУ МО «УОР № 2»
Протокол № 1 от « 22 » февраля 2019 г.

***ПРАВИЛА ПРИЁМА
В ГБПОУ МО «УОР № 2»
(новая редакция)***

г. Звенигород
2019 г.

Общие положения.

1.1. Настоящие правила приема составлены на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона РФ от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.01.2014 № 36 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», Приказа Минспорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013 N 679 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол», Приказа Минспорта РФ от 22.12.2015 N 1227 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта софтбол», Приказа Минспорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол», Приказа Минспорта РФ от 19.01.2018 N 37 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон», Приказа Минспорта РФ от 27.03.2013 N 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба», Приказа Минспорта РФ от 24.04.2013 N 220 (ред. от 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», Приказа Минспорта РФ от 30.12.2014 N 1105 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика», Приказа Минспорта РФ от 30.08.2013 N 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика», Приказа Минспорта РФ от 21.08.2017 N 767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо», Приказа Минспорта РФ от 14.02.2013 N 50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование» и Устава ГБПОУ МО «УОР № 2» (далее «Училище»).

1.2. Настоящие Правила регламентируют прием в Училище граждан Российской Федерации для обучения за счет ассигнований бюджета Московской области и по договорам с оплатой стоимости обучения:

- по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01.Физическая культура на базе среднего общего образования с нормативным сроком освоения 3 года 10 месяцев (заочная форма обучения);
- по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01.Физическая культура на базе основного общего образования с нормативным сроком освоения 3 года 10 месяцев (очная форма обучения);
- по программам спортивной подготовки по избранному виду спорта на этапах спортивной подготовки.

1.3. Училище осуществляет прием на программу подготовки специалистов среднего звена и программы спортивной подготовки в рамках утвержден-

ного Министерством физической культуры и спорта Московской области государственного задания.

1.4. Училище может осуществлять прием для обучения по программе подготовки 49.02.01. Физическая культура, сверх установленного государственного задания, на платной основе по договорам об оказании платных образовательных услуг, в соответствии с законодательством Российской Федерации

1.5. Условия приёма гарантируют соблюдение прав граждан на образование и зачисление лиц, наиболее способных и подготовленных к освоению программ подготовки специалистов среднего звена по специальности Физическая культура и программ спортивной подготовки по избранному виду спорта.

2. Организация приема в Училище.

2.1. Организация приёма на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования и программам спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией Училища. Председателем приемной комиссии является директор Училища.

2.2. Состав, полномочия и порядок деятельности приемной комиссии регламентируется положением о ней, утверждаемым директором Училища.

2.3. Работу приемной комиссии и делопроизводство, а также личный прием поступающих и их родителей (законных представителей) организует ответственный секретарь приемной комиссии, который назначается директором Училища.

2.4. Для организации и проведения вступительных испытаний, председателем приемной комиссии утверждаются составы экзаменационных и апелляционной комиссии. Полномочия и порядок деятельности экзаменационных и апелляционных комиссий определяются положениями о них, утвержденными председателем приемной комиссии.

2.5. При приеме в Училище обеспечиваются соблюдение прав граждан в области образования, физической культуры и спорта, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной комиссии.

2.6. С целью подтверждения достоверности документов, представляемых поступающими, приемная комиссия вправе обращаться в соответствующие государственные (муниципальные) органы и организации.

2.7. С целью ознакомления поступающего и (или) его родителей (законных представителей) с уставом Училища, лицензией на осуществление образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации Училища, с образовательными программами, программами спортивной подготовки

и другими документами, регламентирующими организацию образовательного процесса и работу приемной комиссии, Училище размещает документы на своем официальном сайте по адресу <http://www.uor-zvenigorod.ru>, а также обеспечивает свободный доступ в здание образовательной организации к информации, размещенной на информационном стенде приемной комиссии.

3. Прием документов.

3.1. Прием документов для обучения по образовательным программам среднего профессионального образования начинается не позднее 20 июня и осуществляется до 10 августа. При наличии свободных мест в Училище приём документов продлевается до 25 ноября текущего года.

3.2. Прием документов поступающих для освоения программ спортивной подготовки начинается не позднее 20 июня и осуществляется до 10 августа. При наличии свободных мест в Училище приём документов круглогодично.

3.3. При подаче заявления (на русском языке) о приеме в Училище поступающий предъявляет следующие документы:

3.3.1. При поступлении на обучение по образовательной программе среднего профессионального образования 49.02.01. Физическая культура:

- оригинал или ксерокопию документов, удостоверяющих его личность гражданство;
- оригинал или ксерокопию документа об образовании и (или) об образовании и квалификации;
- медицинскую справку от врача лечебно-профилактического учреждения по форме 86/у;
- фотографии 3х4 (4 штуки);
- другие документы могут быть представлены, если поступающий претендует на льготы, установленные законодательством Российской Федерации.

3.3.2. При поступлении в Училище для прохождения спортивной подготовки по избранному виду спорта:

- оригинал или ксерокопию документа, удостоверяющего личность поступающего и гражданство;
- зачетную, квалификационную книжку спортсмена;
- документы о присвоении спортивного разряда (звания) (при наличии);
- оригинал или копию полиса обязательного медицинского страхования, действующего на территории РФ;
- СНИЛС;
- медицинская справка форма № 086/у
- медицинская справка форма №027/у

- медицинская справка форма № 026/у
- медицинская справка форма 063/у
- карта профилактических прививок
- медицинское заключение о принадлежности к медицинской группе здоровья для занятий спортом
- справка о контактах

- фото 3x4 (4 штуки);

3.4. В заявлении о приеме в Училище

3.4.1. на обучение по образовательной программе среднего профессионального образования 49.02.01. Физическая культура поступающим (законным представителем несовершеннолетнего поступающего) указываются следующие обязательные сведения (Приложение 1):

- фамилия, имя и отчество (последнее – при наличии);
- дата рождения;
- реквизиты документа, удостоверяющего его личность, когда и кем выдан;
- сведения о предыдущем уровне образования и документе об образовании, его подтверждающем;
- специальность, для обучения по которой он планирует поступать в образовательную организацию, с указанием условий обучения и формы получения образования;
- нуждаемость в предоставлении общежития.

В заявлении также фиксируется факт ознакомления (в том числе через информационные системы общего пользования) с копиями лицензии на осуществление образовательной деятельности, свидетельства о государственной аккредитации образовательной деятельности по образовательным программам и приложения к ним или отсутствия копии указанного свидетельства. Факт ознакомления заверяется личной подписью поступающего.

Подписью поступающего заверяется также следующее:

- получение среднего профессионального образования впервые;
- ознакомление (в том числе через информационные системы общего пользования) с датой предоставления оригинала документа об образовании и (или) документа об образовании и квалификации;
- согласие на обработку персональных данных в соответствии с требованиями законодательства РФ в области персональных данных.

3.4.2. На обучение по программам спортивной подготовки поступающим (законным представителем несовершеннолетнего поступающего) указываются следующие обязательные сведения (Приложения 2/1, 2/2):

- фамилия, имя и отчество (последнее – при наличии) поступающего;

- дата и место рождения поступающего;
- реквизиты документа, удостоверяющего его личность, когда и кем выдан;
- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- номера телефонов поступающего и законных представителей несовершеннолетнего поступающего;

Подписью поступающего заверяется также следующее:

- ознакомление (в том числе через информационные системы общего пользования) с датой предоставления оригиналов документов;
- согласие на обработку персональных данных в соответствии с требованиями законодательства РФ в области персональных данных.

3.5. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные им документы. После зачисления личные дела передаются по факту в профильные структурные подразделения Училища.

3.6. В случае предоставления поступающим заявления, содержащего не все сведения, предусмотренные правилами приема, и (или) сведения, не соответствующие действительности, Училище имеет право вернуть документы поступающему.

3.7. Заявление о приеме, а также необходимые документы могут быть направлены поступающим через операторов почтовой связи общего пользования (с уведомлением и описью вложения), а также в электронной форме. Документы, направленные по почте, принимаются при их поступлении в Училище не позднее сроков, указанных в пункте 3.1. настоящих Правил.

4. Вступительные испытания.

4.1. Перед вступительными испытаниями поступающие в Училище для прохождения спортивной подготовки по избранному виду спорта, участвуют в просмотрных учебно-тренировочных сборах переменного состава спортсменов-кандидатов в Училище общим сроком до 60 дней в году на 1 человека.

4.2. Вступительные испытания проводятся с 20 июня по 20 августа включительно.

4.3. Вступительные испытания при приеме в Училище

4.3.1. на обучение по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура:

- испытания по общей физической подготовке (Приложение 3);
- анализ результатов освоения образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных посту-

пающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации.

4.3.2. для прохождения спортивной подготовки:

- анализ соответствия квалификации спортсменов Нормативным требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- анализ спортивных результатов по избранному виду спорта при выступлении на официальных российских соревнованиях предшествующего спортивного сезона;

- испытания по общей физической и специальной физической подготовке по избранному виду спорта (Приложение 5);

- спортивная психодиагностика (Приложение 4);

4.4. Вступительные испытания по общей физической и специальной физической подготовке по избранному виду спорта оценивается по 100- балльной шкале.

4.5. Вступительные испытания по общей физической подготовке оцениваются по зачетной системе по результатам сдачи контрольных нормативов.

4.6. Результаты освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанные в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации, учитываются по общеобразовательным предметам.

4.7. По результатам вступительных испытаний оформляются протоколы экзаменационных комиссий, где фиксируются все результаты поступающих и комментарии экзаменаторов.

4.8. Лица, не прошедшие медицинский осмотр, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, не прошедшие вступительные испытания, а также забравшие документы в период проведения вступительных испытаний, выбывают из конкурса и не зачисляются в Училище.

4.9. Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительного результата и передача вступительного испытания с целью улучшения результатов не допускается.

4.10. Лица, не явившиеся на вступительные испытания, дополнительные вступительные испытания по уважительной причине, допускаются к ним индивидуально в период до их полного завершения.

5. Порядок подачи и рассмотрения апелляции.

5.1. По результатам вступительного испытания поступающие имеют право подать в апелляционную комиссию письменное заявление о нарушении, по

его мнению, установленного порядка поведения испытания и (или) несогласия с его результатами (далее – апелляция).

5.2. Рассмотрение апелляции не является пересдачей вступительного испытания. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только правильность оценки результатов сдачи вступительного испытания.

5.3. Апелляция подается поступающим лично на следующий день после объявления результатов вступительных испытаний. При этом поступающий имеет право ознакомиться с протоколом экзаменационной комиссии с результатами вступительных испытаний.

5.4. Апелляция о нарушении процедуры проведения вступительных испытаний в форме сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке принимается в день проведения вступительного испытания. Апелляция по содержанию вступительных испытаний не принимается.

5.6. Поступающий имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции и должен иметь при себе документ, удостоверяющий его личность.

5.7. С несовершеннолетним поступающим (до 18 лет) имеет право присутствовать один из его родителей или законных представителей, кроме несовершеннолетних, признанных в соответствии с законодательством РФ полностью дееспособными до достижения совершеннолетия.

5.8. После рассмотрения апелляции выносится решение апелляционной комиссии о правильности оценки результата по вступительному испытанию, составляется протокол. При возникновении разногласий в апелляционной комиссии по поводу оценки проводится голосование, и оценка утверждается большинством голосов. Оформленное протоколом решение апелляционной комиссии доводят до сведения поступающего (под роспись). Выписка из протокола решения апелляционной комиссии хранится в личном деле поступающего.

6. Зачисление.

6.1. Зачисление в Училище проводится после завершения вступительных испытаний на конкурсной основе.

6.2. Зачисление в Училище для обучения по программе среднего профессионального образования и программам спортивной подготовки на бюджетной основе осуществляется в соответствии с государственным заданием, утвержденным Учредителем.

6.3. Училище вправе зачислять для обучения по программе среднего профессионального образования 49.02.01. Физическая культура, сверх установленного государственного задания, на платной основе по договорам об оказании

нии платных образовательных услуг, в соответствии с законодательством Российской Федерации.

6.4. Зачисление в Училище для прохождения спортивной подготовки осуществляется поэтапно. Процедура включает в себя:

- подведение итогов конкурса, составление списка прошедших по конкурсу и списка резерва;

- оповещение поступающих, прошедших конкурс. Для этого поступающий должен представить в течение 7 дней после объявления списка прошедших конкурс, оригиналы документов, установленные Правилами приема для зачисления на спортивную подготовку. В случае отказа ряда поступающих, прошедших конкурс, от зачисления в Училище, либо отсутствия своевременного подтверждения ими согласия (не предоставления в сроки, установленные Правилами приема, оригиналов документов) зачисление осуществляется из числа поступающих, включенных в список резерва;

- издание приказа о зачислении для прохождения спортивной подготовки.

Преимущественным правом на зачисление в Училище для прохождения спортивной подготовки пользуются:

- чемпионы и призеры Олимпийских игр;
- чемпионы и призеры Чемпионатов Мира;
- призеры первенств Европы;
- члены сборных команд Российской Федерации;
- члены сборных команд Московской области;
- поступающие с более высокими спортивными результатами по избранному виду спорта предшествующего спортивного сезона;
- поступающие с более высоким спортивным разрядом (званием);
- поступающие с более высоким баллом по результатам сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

6.5. Зачисление в Училище для обучения по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура на бюджетной основе происходит следующим образом:

- подведение итогов конкурса, составление списков прошедших по конкурсу и списков резерва;

- оповещение поступающих, прошедших конкурс. Для этого поступающий должен представить в течение 7 дней после объявления списка прошедших конкурс, оригинал документа об образовании.

- издание приказа о зачислении в состав студентов Училища.

Преимущественным правом на поступление в Училище для обучения по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01. Физическая культура пользуются:

- поступающие, прошедшие по конкурсу в Училище для прохождения спортивной подготовки;

- поступающие с более высоким средним баллом в документе об образовании и (или) документе об образовании и о квалификации.

6.6. При равенстве у поступающих среднего балла в документе об образовании и (или) документе об образовании и квалификации, учитываются следующие результаты индивидуальных достижений: наличие статуса победителя и призера в олимпиадах и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсах, мероприятиях, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений.

6.7. Оригиналы документов лицам, не прошедшим по конкурсу или отказавшимся быть зачисленными, возвращаются не позднее следующего рабочего дня после подачи поступающим письменного заявления.

6.8. Приказы о зачислении для прохождения спортивной подготовки и о зачислении в число студентов, с пофамильным перечнем зачисленных, размещается, на следующий день после издания, на информационном стенде приемной комиссии и на официальном сайте Училища.

6.9. При наличии свободных мест, оставшихся после зачисления по результатам вступительных испытаний, зачисление в Училище для обучения по программе подготовки специалистов среднего звена осуществляется до 1 декабря текущего года.

6.10. При наличии свободных мест, зачисление в Училище для прохождения спортивной подготовки осуществляется круглогодично.

Регистрационный № _____

Директору **Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2»**

От

Фамилия	_____
Имя	_____
Отчество	_____
Дата рождения	_____
Место рождения	_____
Гражданство: _____	
Документ, удостоверяющий личность:	
_____ серия _____ № _____	
Кем выдан	_____
Когда выдан	_____

Проживающего(ей) по адресу:

Телефон, адрес электронной почты:

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу допустить меня к вступительным испытаниям и участию в конкурсе по специальности **49.02.01 Физическая культура** по:

очной форме обучения

заочной форме обучения

на базе:

основного общего образования

среднего общего образования

на места, финансируемые из бюджета Московской области

по договору с оплатой стоимости обучения

Засчитать в качестве результатов вступительных испытаний средний бал аттестата - _____

О себе сообщаю следующее:

Окончил(а) в _____ году

общеобразовательное учреждение

образовательное учреждение начального профессионального образования

образовательное учреждение среднего профессионального образования

другое

Аттестат /диплом Серия _____ № _____

Медаль (аттестат, диплом “с отличием”)

Иностранный язык: английский , немецкий , французский , другой , не изучал(а)

Общежитие: нуждаюсь , не нуждаюсь

Данные родителей (законных представителей):

Ф.И.О. _____

тел.: _____

email: _____

« _____ » _____ 20 г.

(подпись поступающего)

Среднее профессиональное образование получаю
впервые , не впервые .

(подпись поступающего)

С лицензией на право осуществления образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации, Правилами приема и условиями обучения в данном образовательном учреждении, правилами подачи апелляций ознакомлен(а):

(подпись поступающего)

С датой предоставления подлинника документа об образовании ознакомлен(а):

(подпись поступающего)

Согласен(а) на обработку своих персональных данных в порядке, установленном Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»

(подпись поступающего)

Подпись ответственного лица приемной комиссии

« _____ » _____ 20 г.

Директору
ГБПОУ МО «Училище (техникум)
олимпийского резерва №2»

от _____

_____ (ФИО, дата рождения)

Адрес места жительства: _____

Контактный телефон: _____

Паспортные данные: _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу принять меня в _____ для
прохождения спортивной подготовки по виду спорта _____

С Уставом, программами, реализуемыми в данном Учреждении, с нормативно-правовыми актами (документами), регламентирующими деятельность по программе спортивной подготовки, ознакомлен(а).

Даю согласие на проведение процедуры индивидуального отбора, обработку и хранение моих персональных данных, содержащихся в настоящем заявлении и иных предоставленных мною документах.

(подпись)

«__» _____ 20__ г.

Директору
ГБПОУ МО «Училище (техникум)
олимпийского резерва №2»

от _____

_____ (ФИО)

Адрес места жительства: _____

Контактный телефон: _____

Паспортные данные: _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу принять моего ребенка, _____

_____ (Ф.И.О., дата рождения)

В _____

для прохождения спортивной подготовки по виду спорта _____

С Уставом, программами, реализуемыми в данном Учреждении, с нормативно-правовыми актами (документами), регламентирующими деятельность по программе спортивной подготовки, ознакомлен(а).

Даю согласие на проведение процедуры индивидуального отбора, обработку и хранение моих персональных данных и данных моего ребенка, содержащихся в настоящем заявлении и иных предоставленных мною документах.

(подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.

**Нормативы по общей физической подготовке
для зачисления на обучение по программе подготовки специалистов среднего
звена 49.02.01.Физическая культура**

на базе среднего общего образования (9 кл.)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 144 раза)	Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 154 раза)
Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 9 см)	Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 14 см)
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 12,6 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,6 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 11 раз)	Отжимания из упора лёжа (не менее 24 раза)
	Подъём туловища за 30 сек. (не менее 32 раза)	Подъём туловища за 30 сек. (не менее 29 раз)

на базе основного общего образования (11 кл.)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 150 раз)	Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 160 раз)
Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 10 см)	Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 18 см)
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 12с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 9-10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 7-8 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 13 раз)	Отжимания из упора лёжа (не менее 30 раз)
	Подъём туловища за 30 сек. (не менее 35 раз)	Подъём туловища за 30 сек. (не менее 32 раза)

ОПРОСНИК

Ф.И.	пол	возраст, лет	вид спорта	разряд	стаж за- нятий, лет

Инструкция: Уважаемый юный спортсмен!

Тебе предстоит ответить на три серии вопросов. Рядом с каждым суждением/утверждением нужно поставить галочку, выбрав, таким образом, один из предложенных ответов. Напоминаем, что «правильных» ответов здесь нет, ничего не нужно угадывать. Постарайся отметить то, что чувствуешь, делаешь обычно, то, что тебе ближе, привычнее.

№	СУЖДЕНИЕ	ДА	НЕТ
1	Я внимательно читаю любой документ, прежде чем его подписать		
2	Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде		
3	Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет(а)		
4	Дома я веду себя за столом так же, как в ресторане		
5	Я никогда ни к кому не испытывал(а) сильной антипатии		
6	Были случаи, когда я бросил(а) начатое дело из-за неуверенности в своих силах		
7	Я люблю иногда позлословить об отсутствующих		
8	Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был		
9	Был случай, когда я придумал(а) "вескую" причину, чтобы оправдаться		
10	Случалось, я пользовался(ась) оплошностью человека		
11	Я всегда охотно признаю свои ошибки		
12	Иногда вместо того, чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же		
13	Были случаи, когда я настаивал(а) на том, чтобы делали по-моему		
14	У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу		
15	У меня никогда не возникало досады, когда кто-то возражал мне		
16	Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что с собой взять		
17	Были случаи, когда я завидовал(а) удаче других		
18	Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой (вопросами)		
19	Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам		
20	Я никогда с умыслом не говорил(а) никому неприятных вещей		

№	СУЖДЕНИЕ	ДА	НЕТ
1	Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время		
2	Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание		
3	Когда я работаю, это выглядит так, будто я все «ставлю на карту»		
4	Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним(ой) из последних		
5	Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой		
6	В некоторые дни мои успехи ниже средних		
7	По отношению к себе я более строг(а), чем по отношению к другим		
8	Я более доброжелателен(а), чем другие		
9	Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился(ась) бы успеха		
10	В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха		
11	Усердие – это не основная моя черта		
12	Мои достижения в труде не всегда одинаковы		
13	Меня привлекает больше другая работа, чем та, которой я занят(а)		
14	Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала		
15	Я знаю, что мои одноклассники считают меня дельным человеком		
16	Препятствия делают мои решения более твердыми		
17	У меня легко вызвать честолюбие (желание доказать свои возможности)		
18	Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно		
19	При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других		
20	Иногда я откладываю то, что должен(а) был(а) сделать сейчас		
21	Нужно полагаться только на самого(у) себя		
22	В жизни мало вещей, более важных, чем деньги		
23	Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю		
24	Я менее честолюбив(а), чем многие другие		
25	В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу/учёбу		
26	Когда я расположен(а) к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие		
27	Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать		
28	Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе		
29	Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим		
30	Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше		
31	Мои друзья иногда считают меня ленивым(ой)		
32	Мои успехи в какой-то мере зависят от моих товарищей		
33	Бессмысленно противодействовать воле руководителя		
34	Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять		
35	Когда что-то не ладится, я нетерпелив(а)		
36	Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения		
37	Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других		
38	Многое, за что я берусь, я не довожу до конца		

39	Я завидую людям, которые не загружены работой		
40	Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению		
41	Когда я уверен(а), что стою на правильном пути, доказывая свою правоту я иду вплоть до крайних мер		

	СУЖДЕНИЕ	НИКОГДА ИЛИ ИЗРЕДКА	ИНОГДА	ЧАСТО	ПОЧТИ ВСЕГДА ИЛИ ПО- СТОЯН- НО
1	Я чувствую подавленность...				
2	Утром я чувствую себя лучше всего...				
3	У меня бывают периоды плача или близости к слезам...				
4	У меня плохой ночной сон...				
5	Аппетит у меня не хуже обычного...				
6	Мне приятно смотреть на привлекательных людей противоположного пола, разговаривать с ними, находиться рядом...				
7	Я замечаю, что теряю вес...				
8	Меня беспокоят запоры...				
9	Сердце бьется быстрее, чем обычно...				
10	Я устаю без всяких причин...				
11	Я мыслю так же ясно, как всегда...				
12	Мне легко делать то, что я умею...				
13	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте...				
14	У меня есть надежды на будущее...				
15	Я более раздражителен(а), чем обычно...				
16	Мне легко принимать решения...				
17	Я чувствую, что полезен(на) и необходим(а)...				
18	Я живу достаточно полной жизнью...				
19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру...				
20	Меня радует то, что радовало и раньше...				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этапы спортивной подготовки по избранному виду спорта.**

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФУТБОЛ
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФУТБОЛ
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФУТБОЛ
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)

	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ГАНДБОЛ
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 500 см)
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 25,2 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ГАНДБОЛ
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 700 см)
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 28,0 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ГАНДБОЛ
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	женщины	
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,4 с)	
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)	
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)	
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)	
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 28,0 с)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ВОЛЕЙБОЛ
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5x6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5x6 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ВОЛЕЙБОЛ
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 5x6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5x6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)

	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ВОЛЕЙБОЛ
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СОФТБОЛ
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 18 м (2,8-3,2 с)
	Челночный бег 4х18 м (15,5-16,0 с)
Сила	Отжимания от пола (15-25 раз)
	Динамометрия (правая рука) (26 кг)
	Динамометрия (левая рука) (22 кг)
Выносливость	Прыжки через скакалку за 1 мин (130 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (175 см)
	Прыжок по Абалакову (вверх) (35 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	I, КМС

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СОФТБОЛ
в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 18 м (2,8-3,0 с)
	Челночный бег 4x18 м (15,0-15,5 с)
Сила	Отжимания от пола (25 раз и более)
	Динамометрия (правая рука) (28 кг)
	Динамометрия (левая рука) (26 кг)
Выносливость	Прыжки через скакалку за 1 мин (150 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (200 см)
	Прыжок по Абалакову (вверх) (35 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	МС, КСМ

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФЕХТОВАНИЕ
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 с)	бег 20 м (не более 3,7 с)
Координация	челночный бег 4x15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4x15 м (не более 15,5 с)
	челночный бег 4x5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4x5 м (не более 7,8 с)
	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 37 см)	высота выпрыгивания (не менее 30 см)
	прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФЕХТОВАНИЕ
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 с)	бег 20 м (не более 3,7 с)
Координация	челночный бег 4x15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4x15 м (не более 15,5 с)
	челночный бег 4x5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4x5 м (не более 7,8 с)
	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 37 см)	высота выпрыгивания (не менее 30 см)
	прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ДЗЮДО
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ДЗЮДО
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с)
	Бег 300 м (не более 37,5 с)	Бег 300 м (не более 42,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 28 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 26 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 22 с)
	Бег 1500 м (не более 4 мин 08 с)	Бег 1500 м (не более 4 мин 55 с)
	Бег 3000 м (не более 8 мин 55 с)	Бег 3000 м (не более 10 мин 35 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин 30 с)	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 11,2 с)	Бег 100 м (не более 13,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см)
	Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед (не менее 12 м)	Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 295 см)	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)
	Бросок ядра 7,26 кг назад (не менее 15,3 м)	Бросок ядра 4,0 кг назад (не менее 14 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 880 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 120 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 70 кг)
	Подъём штанги на грудь (не менее 125 кг)	Подъём штанги на грудь (не менее 75 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с)
	Бег 300 м (не более 37,5 с)	Бег 300 м (не более 42,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 28 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 26 м)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Бег на средние и длинные дистанции		
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 22 с)
	Бег 1500 м (не более 4 мин 08 с)	Бег 1500 м (не более 4 мин 55 с)

	Бег 3000 м (не более 8 мин 55 с)	Бег 3000 м (не более 10 мин 35 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин 30 с)	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 11,2 с)	Бег 100 м (не более 13,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см)
	Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед (не менее 12 м)	Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 295 см)	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)
	Бросок ядра 7,26 кг назад (не менее 15,3 м)	Бросок ядра 4,0 кг назад (не менее 14 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 880 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 120 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 70 кг)
	Подъём штанги на грудь (не менее 125 кг)	Подъём штанги на грудь (не менее 75 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)

	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)

	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 13 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 221 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе (не менее 10 раз)
	И.П. упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз)	И.П. вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку (не менее 10 раз)
	Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с)	Высокий угол на гимнастическом бревне (не менее 12,0 с)
Выносливость	Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 60 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 8 раз)
	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)

Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища на спине за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища на спине за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
	Подъем выпрямленных ног до касания над головой из виса на шведской стенке (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног до касания над головой из виса на шведской стенке (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта БАДМИНТОН
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6 x 5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6 x 5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5)	Метание волана (не менее 5,5)

	м)	м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**для зачисления в группы по избранному виду спорта БАДМИНТОН
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 6 х 5 м (не более 9 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Метание волана (не менее 9 м)	Метание волана (не менее 7 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта БАДМИНТОН
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 6 х 5 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Метание волана (не менее 10 м)	Метание волана (не менее 8 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	