


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»

«СОГЛАСОВАНО»

Тренерско-педагогическим советом
ГБПОУ МО «Училище (техникум)
олимпийского резерва № 2»
протокол № 6
от «29» декабря 2014г.

«УТВЕРЖДЮ»

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

Н.Н. Абрамушин
«30» декабря 2014г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**О ПЕРЕВОДЕ, ОТЧИСЛЕНИИ И ВОССТАНОВЛЕНИИ СПОРТСМЕНОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Звенигород
2014 год

1. Общие положения

1.1. Данное Положение регламентирует перевод, отчисление и восстановление спортсменов, обучающихся по программам спортивной подготовки в ГБПОУ «Училище (техникум) олимпийского резерва №2» (далее - Училище).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", методических рекомендациях по реализации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554, Уставом Училища.

1.3. Решение о переводе, отчислении и восстановлении спортсмена принимается тренерско-преподавательским советом.

1.4. Перевод, отчисление и восстановление спортсмена, оформляются приказом директора.

1.5. При решении вопроса о переводе, отчислении или восстановлении спортсменов учитываются права и охраняемые законом интересы граждан.

2. Условия и порядок перевода на следующий этап спортсменов, обучающихся по программам спортивной подготовки.

2.1. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведен на следующий этап (следующий период этапа спортивной подготовки – далее «период этапа») спортивной подготовки при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных и (или) переводных показателей по общей и специальной физической подготовленности в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки и учетом стажа занятий (Приложение № 1 к данному Положению - нормативы по виду спорта гандбол; Приложение № 2- нормативы по виду спорта дзюдо; Приложение № 3- нормативы по виду спорта легкая атлетика; Приложение № 4- нормативы по виду спорта софтбол; Приложение № 5- нормативы по виду спорта спортивная акробатика; Приложение № 6- нормативы по виду спорта спортивная гимнастика; Приложение № 7- нормативы по виду спорта фехтование; Приложение № 8- нормативы по виду спорта футбол);

- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена проходящего спортивную подготовку;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки по видам спорта;

- положительные результаты контрольных переводных нормативов, проводимых в конце текущего (тренировочного) года;

- положительные результаты выступлений на соревнованиях;

- выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов.

2.2. Перевод спортсмена, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (период этапа) подготовки производится решением Тренерско-преподавательского совета Училища.

2.3. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие перечисленные выше требования, на следующий этап (период этапа) подготовки не переводятся, но могут, по решению Тренерско-преподавательского совета, повторно продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на данном этапе (периоде этапа).

2.4. Перевод спортсмена на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки осуществляется в начале текущего (тренировочного) года и (или) в начале календарного года, а в командных игровых видах спорта и с учетом планирования занимающихся (формирования команд) в физкультурных и спортивных мероприятиях

2.5 Досрочный перевод спортсмена на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки осуществляется на основании высоких показателей по результатам выступлений на Всероссийских и Международных соревнованиях.

2.6. Перевод спортсмена от тренера к тренеру внутри Училища осуществляется по решению Тренерско-преподавательского совета Училища.

3.Условия и порядок перевода спортсменов Училища в другие физкультурно-спортивные организации.

3.1. Перевод спортсменов в другую физкультурно-спортивную организацию производится на основании:

- личного заявления или заявления родителей (законных представителей), обучающегося в возрасте до 18-ти лет;
- ходатайства о переводе от другой физкультурно-спортивной организации, согласованного с директором училища;
- приказа директора Училища.

3.2. Для рассмотрения вопроса перехода в другую спортивную организацию спортсмен или родители спортсмена (законные представители) в возрасте до 18 лет предоставляют:

1) заявление о переводе с указанием:

- организации, в которую спортсмен переходит,
- мотивы перехода;

2) ходатайство о переводе спортсмена от спортивной организации, в которую планируется переход.

3.3. Администрация Училища оставляет за собой право запрашивать в физкультурно-спортивных организациях все документы, необходимые для решения вопроса, по переводу обучающегося, а в случае непредставления запрашиваемых документов в двухнедельный срок со дня подачи заявления о переводе, принимать решение на основании имеющихся документов по собственному усмотрению.

3.4. Администрация училища информирует о своем решении путем непосредственного предоставления копии приказа о переводе спортсмена в другую физкультурно-спортивную организацию.

3.5. В случае отсутствия документов, перечисленных в п. 3.2. вопрос о переводе спортсмена в другую физкультурно-спортивную организацию не рассматривается, спортсмен считается продолжающим обучение в Училище, спортивные результаты обучающегося идут в зачет результатов деятельности Училища.

3.6. В случае нарушения условий (предоставление документов, сроки подачи документов, порядка и регламента деятельности по переводу и т.п.) перевода спортсмена другой физкультурно-спортивной организацией, администрация Училища вправе обратиться в вышестоящий орган с претензией, протестом, требованием.

4. Порядок и основания отчисления спортсмена.

4.1. Основанием для отчисления из состава спортсменов, обучающихся по программам спортивной подготовки Училища, является:

- личное заявление спортсмена, одного из его родителей (законных представителей);
- медицинское заключение о состоянии здоровья спортсмена, препятствующее его дальнейшему обучению;
- невыполнение спортсменом в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или зачётных требований (за исключением случаев, когда тренерско-преподавательским советом принято решение о предоставлении возможности спортсмену продолжить повторное обучение);
- грубое нарушение Устава Училища;
- установление применения спортсменами допинговых средств и (или) методов, запрещённых в спорте;
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- нарушение спортивной этики;
- нарушение режима спортивной подготовки.
- в связи с окончанием обучения по образовательной программе Училища;
- не пройдено по неуважительной причине этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов организуемое или же в результате пройденного обследования получено заключение о том, что дальнейшее обучение избранному виду спорта по программам спортивной подготовки невозможно по состоянию здоровья.

4.2. За неисполнение или нарушение Устава Училища, правил внутреннего распорядка, и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности к спортсмену могут быть применены меры дисциплинарного взыскания - замечание, выговор, отчисление из Училища. Не допускается применение мер дисциплинарного взыскания к спортсменам во время их болезни.

4.3. При выборе меры дисциплинарного взыскания, должно учитывать тяжесть дисциплинарного проступка, причины и обстоятельства, при которых он совершен, предыдущее поведение спортсмена, его психофизическое и эмоциональное состояние, а также мнение тренерско-преподавательского совета и родителей.

4.4. По решению тренерско-преподавательского совета, за неоднократное совершение дисциплинарных проступков, допускается применение отчисления несовершеннолетнего спортсмена, достигшего возраста пятнадцати лет, из Училища, как меры дисциплинарного взыскания. Отчисление несовершеннолетнего обучающегося применяется, если иные меры дисциплинарного взыскания и меры педагогического воздействия не дали результата, и дальнейшее его пребывание в Училище, оказывает отрицательное влияние на других спортсменов, нарушает их права и права работников Училища, а также нормальное функционирование Училища.

4.5. Отчисление спортсмена из Училища осуществляется приказом директора.

5. Порядок и основания восстановления спортсменов.

5.1. Спортсмен, который был отчислен из Училища по собственной инициативе до завершения освоения дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ или программ спортивной подготовки, имеет право на восстановление для обучения в Училище в течение пяти лет после отчисления при наличии свободных мест.

5.2. Восстановление спортсмена, отчисленного из Училища, происходит на основании сдачи зачётных требований по избранному виду спорта, соответствующих периоду обучения при восстановлении, при отсутствии медицинских противопоказаний.

5.3. Основанием для восстановления являются:

- письменное заявление спортсмена или родителей (законных представителей) о приеме в Училище;

- медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка

ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПРИЛОЖЕНИЯ ИЗ ДРУГОЙ ПАПКИ!!!!!!!!!!!!!!

Приложение №1 к Положению

Для спортсменов по виду спорта гандбол:

1.1 нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Быстрота	Бег 30 м	5,6
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой	8 м
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	4,2
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места	500 см
Координация	Челночный бег 2 x 100 м	25,2
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

1.2. нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Быстрота	Бег 30 м	4,8
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой	20 м
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	8,2 м
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места	700 см
Координация	Челночный бег 2 x 100 м	28,0 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

1.3. нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Быстрота	Бег 30 м	4,4 с

Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой	20 м
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	8,2 м
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места	770 см
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (28,0 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение №2

Для спортсменов по виду спорта дзюдо:

2.1. нормативы общей физической и специальной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) на развиваемое физическое качество	Нормативы
Быстрота	Бег 30 м	4,8
	Бег на 60 м	9
Координация	Челночный бег 3x10 м	8
Выносливость	Бег на 1500 м	7
Сила	Подтягивание на перекладине	15 раз
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	6 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	25 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с	8 раз
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	9 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	10 раз
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

2.2. нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) на развиваемое физическое качество	Нормативы	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Быстрота	Бег на 60 м	8,5	
	Бег на 100 м	14	
Выносливость	Бег на 1500 м	5	
Сила	Подтягивание на перекладине	15 раз	
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками	8 раз	
	Приседание со штангой или	8 раз	

	партнером своего веса	
	Жим штанги лежа двумя руками	105%
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	25 раз
	Лазание по канату без помощи ног - 4м	3 раза
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с	11 раз
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	12 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	16 раз
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

2.3. нормативы общей физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

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

	упоре лежа за 20 с	
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России	

Для спортсменов по виду спорта легкая атлетика:

Приложение № 3

3.1. нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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)	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	
Спортивная ходьба		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 14 мин 20 с)	Ходьба 3000 м (не более 15 мин 20 с)
	Ходьба 5000 м (не более 22 мин 50 с)	Ходьба 5000 м (не более 26 мин)
	Ходьба 10000 м (не более 48 мин 00 с)	Ходьба 10000 м (не более 55 мин 00 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	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 90 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 25 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 15 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

3.2 нормативы общей физической и специальной подготовки 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	
Спортивная ходьба		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 14 мин 20 с)	Ходьба 3000 м (не более 15 мин 20 с)
	Ходьба 5000 м (не более 22 мин 50 с)	Ходьба 5000 м (не более 26 мин)
	Ходьба 10000 м (не более 48 мин 00 с)	Ходьба 10000 м (не более 55 мин 00 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 менее 690 см)
	Метание ядра 7,26 кг снизу- вперед(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	Бросок ядра 4,0 кг назад

	(не менее 15,3 м)	(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	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 90 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 25 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 15 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Приложение № 4

Для спортсменов по виду спорта софтбол:

4.1. нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------------------	--------------------------------

Этапы подготовки		Тренировочный этап спортивной специализации		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
		<1года	>1 года	< 1 года	>1 года		
Быстрота	Бег 18 м	3,8	3,2	3,0	2,8	2,8	
	Бег 4x18	17,0	16,0	15,5	15,0	15,0	
Сила	Кистевая динамометрия	Правая	20	25	28	30	32
		Левая	18	22	24	26	28
	Пресс за 1 мин.	25	30	35	40	45	
	отжимание	10	15	20	25	25	
	Бросок набивного мяча из и.п. сидя	1,8	2,0	2,5	3,0	3,5	
	Выносливость бег 3000 м	16,4	15,4	14,4	13,4	13,4	
Координационные способности (прыжки через скакалку за 1 мин).		90	110	130	150	155	
Гибкость (наклон вперед из и.п. стоя, см)		7	9	12	15	15	
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см)		160	175	190	200	210	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)
Растяжка	Два шпагата	Два шпагата
Сила	Подтягивания на перекладине (не мене 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не мене 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не мене 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не мене 12 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не мене 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не мене 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не мене 1,2 м)
Технико-тактическое мастерство	Выполнение юношеских разрядных нормативов	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Растяжка	Шпагат	Три шпагата
Сила	Подтягивания на перекладине (не мене 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не мене 6 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не мене 15 раз)	Отжимания на брусьях (не мене 8 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 2,10 м)	Прыжок в длину с места (не мене 2,0 м)
Технико-тактическое мастерство	Участие в муниципальных и региональных соревнованиях	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
Технико-тактическое мастерство	Участие в региональных и всероссийских соревнованиях	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Приложение № 6

Для спортсменов по виду спорта спортивная гимнастика :

6.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на жерди (не менее 12 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10

		раз)
	Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

6.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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,	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди,

	ноги вместе (не менее 8 с)	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	

6.3. нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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	

Для спортсменов по виду спорта фехтование :

7.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки по фехтованию на шпагах

Пол	Наличие спортивного разряда, звания	Контрольные тесты на развиваемое физическое качество								
		Быстрота				Сила	Скоростно-силовые качества			Технико-тактическое мастерство
		бег 20 м	челночный бег 4x15 м	челночный бег 4x5 м	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м	кистевая динамометрия	высота выпрыгивания	прыжок в длину с места	тройной прыжок с места	Обязательная техническая программа
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)										
юноши	-	4 с	15,1 с	8,0 с	11 раз	26 кг	25 см	1,9 м	5,6 м	+
девушки		4 с	16,1 с	8,1 с	11 раз	21 кг	22 см	1,8 м	5,3 м	+
на этапе совершенствования спортивного мастерства										
юноши	КМС	3,6 с	14,4 с	7,4 с	12 раз	40 кг	37 см	2,3 м	6,8 м	+
девушки		3,7 с	15,5 с	7,8 с	11 раз	34 кг	30 см	2,0 м	5,9 м	+
на этапе высшего спортивного мастерства										
мужчины	МС, МСМ К	3,6 с	14,4 с	7,4 с	12 раз	40 кг	37 см	2,3 м	6,8 м	+
женщины		3,7 с	15,5 с	7,8 с	11 раз	34 кг	30 см	2,0 м	5,9 м	+

Приложение № 8

Для спортсменов по виду спорта футбол:

8.1. нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3,0 с
	Бег на 15 м с хода	2,6 с
	Бег на 30 м с высокого старта	5,1 с
	Бег на 30 м с хода	4,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170 см
	Тройной прыжок	5м 80 см
	Прыжок в высоту без замаха рук	10 см
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	4 м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

8.2. нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	2,8 с
	Бег на 15 м с хода	2,4 с
	Бег на 30 м с высокого старта	4,9 с
	Бег на 30 м с хода	4,55 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190 см
	Тройной прыжок	6м 20 см
	Прыжок в высоту без замаха рук	12 см
	Прыжок в высоту со взмахом рук	20 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг	6м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

8.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	2,53 с
	Бег на 15 м с хода	2,14 с
	Бег на 30 м с высокого старта	4,6 с
	Бег на 30 м с хода	4,30 с
Скоростно-	Прыжок в длину с места	210 см

силовые качества	Тройной прыжок (не менее 6м	60 см
	Прыжок в высоту без замаха рук	18 см
	Прыжок в высоту со взмахом рук	27 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг	9м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	