



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (техникум) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №2»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим Советом
Протокол № 6 от
«11» января 2016г.

СОГЛАСОВАНО

Тренерско-преподавательским
Советом
Протокол № 1
от «11» февраля 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
бюджетного профессионального образо-
вательного учреждения

Московской области «Училище (техни-
кум) олимпийского резерва №2»



Н.Н. Абрамушин

ПРАВИЛА ПРИЕМА

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

Московская область
г. Звенигород
2016г.

1. Общие положения.

1.1. Настоящие правила приема составлены на основании Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании», Федерального Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.01.2014 № 36 « Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования» (в ред. Министерства образования и науки, утв. приказом №1456 от 11.12.2016г.), Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 №645 «Об утверждении приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказа Минспорта Российской Федерации от 24.10.2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта РФ» и Устава ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2» (далее «Училище»).

1.2. Настоящие Правила регламентируют прием в Училище граждан Российской Федерации для обучения за счет ассигнований бюджета Московской области или по договорам с оплатой стоимости обучения с юридическими и (или) физическими лицами (далее – договор об оказании платных образовательных услуг):

- по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01.Физическая культура на базе основного общего образования с нормативным сроком освоения 2 года 10 месяцев (очная форма 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 (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 утвержденного Министерством физической культуры и спорта Московской области государственного задания.

1.4. 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 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 образовательную организацию 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 и программам спортивной подготовки начинается не позднее 20 июня и осуществляется до 15 августа. При наличии свободных мест в образовательной организации приём документов продлевается до 25 ноября текущего года.

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

3.2.1. 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 о состоянии здоровья (с указанием группы здоровья) с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта;
- фотографии 3х4 (4 штуки);
- другие документы могут быть представлены, если абитуриент претендует на льготы, установленные законодательством Российской Федерации.

3.2.2. 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;
- медицинская справка установленного образца о допуске к занятию избранным видом спорта;
- выписка из медицинской карты амбулаторного больного Форма № 027/у или медицинская карта амбулаторного больного Форма № 025/у-0;
- сертификат профилактических прививок с отметкой всех прививок по возрасту;
- фото 3х4 (4 штуки);

3.3. В заявлении о приеме в Училище

3.3.1. 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.

3.3.2. 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.

3.4. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные им документы.

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

3.6. 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 каждый поступающий в Училище проходит медицинский осмотр.

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 общефизической и специальной подготовке по избранному виду спорта (Приложение 3);
- анализ качества освоения основного общего или среднего общего образования (конкурс аттестатов).

4.3.2. для прохождения спортивной подготовки:

- спортивная психодиагностика (Приложение 4);
- анализ спортивных результатов по избранному виду спорта при выступлении на официальных российских соревнованиях предшествующего спортивного сезона;
- анализ соответствия квалификации спортсменов Нормативным требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- испытания по общефизической и специальной физической подготовке по избранному виду спорта (Приложение 5);
- просмотрные учебно-тренировочные сборы переменного состава спортсменов-кандидатов в училище общим сроком до 60 дней в году на 1 человека;
- собеседование по избранному виду спорта.

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

4.5. Поступающие, сдавшие вступительные испытания по общефизической и специальной физической подготовке для зачисления на спортивную подготовку, освобождаются от вступительных испытаний по общефизической и специальной физической подготовки для зачисления на программу среднего профессионального образования 49.02.01.Физическая культура.

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

4.7. 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.

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

4.9. 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. Для рассмотрения апелляции на период проведения вступительных испытаний, приказом директора Училища создается апелляционная комиссия. В апелляционную комиссию включаются в качестве независимых экспертов тренеры других ведомств, преподаватели общеобразовательных учреждений.

5.5. Апелляция о нарушении процедуры проведения вступительных испытаний в форме просмотра специальной подготовки принимается в день проведения вступительного испытания. Апелляция по содержанию вступительных испытаний не принимается.

5.6. Абитуриент 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 абитуриента (под роспись). Выписка из протокола решения апелляционной комиссии хранится в личном деле абитуриента.

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 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.

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.

При равенстве конкурсных баллов, 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 текущего спортивного сезона.

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 высокими баллами по результатам вступительных испытаний по общефизической и специальной подготовке;
- поступающие с более высоким средним баллом в документе об образовании.

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

6.7. 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.

Приложение №1

Регистрационный № _____

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

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 на направление подготовки (специальность) педагог по физической культуре и спорту по очной 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 - _____

Прошу допустить меня к вступительным испытаниям по ОФП и СФП по избранному виду спорта:

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 ☐

« _____ » _____ 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»
Абрамушину Н.Н.

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»
Абрамушину Н.Н.
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 общей и специальной физической подготовки
для зачисления на обучение по программе подготовки специалистов среднего
звена 49.02.01.Физическая культура**

избранный вид спорта футбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

избранный вид спорта гандбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок с места (не менее 460 см)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)

избранный вид спорта волейбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 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 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

избранный вид спорта софтбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 18 м (2,8-3,8 с)
	Челночный бег 4х18 м (16,0-17,0 с)
Сила	Отжимания от пола 10-20 раз
	Динамометрия (правая рука) 20 кг
	Динамометрия (левая рука) 18 кг
Выносливость	Прыжки через скакалку за 1 мин 90 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места 165 см
	Прыжок по Абалакову (вверх) 35 см
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

избранный вид спорта фехтование

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	бег 20 м (не более 4с)	бег 20 м (не более 4 с)
Координация	челночный бег 4х15 м (не более 15,1 с)	челночный бег 4х15 м (не более 16,1с)
	челночный бег 4х5 м (не более 8,0 с)	челночный бег 4х5 м (не более 8,1 с)
	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз)	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 26 кг)	кистевая динамометрия (не менее 21 кг)
Скоростно-силовые	высота выпрыгивания	высота выпрыгивания

качества	(не менее 25 см)	(не менее 22 см)
	прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)	прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	тройной прыжок с места (не менее 5,6 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

избранный вид спорта дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

избранный вид спорта легкая атлетика

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
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 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 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 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 2000 м (не более 8 мин)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу	Бег на 20 м с ходу

	(не более 2,7 с)	(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 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 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)

избранный вид спорта спортивная борьба

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

избранный вид спорта спортивная гимнастика

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	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, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из виса 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	Обязательная техническая программа

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

избранный вид спорта спортивная акробатика

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на

	гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колени и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колени и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «мост». И.П. — основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение «мост». И.П. — основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)
Сила	Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения «угол», ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» — исходное положение.

ОПРОСНИК

Ф.И.	пол	возраст, лет	вид спорта	разряд	стаж занятий, 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 ПОСТОЯННО
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 замаха 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 замаха 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 взмаха 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 2х100 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 2х100 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 2х100 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 5х6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5х6 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 5х6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые	Бросок мяча весом 1 кг	Бросок мяча весом 1 кг из-за

качества	из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	головой 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 головой 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 4х18 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 4х15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4х15 м (не более 15,5 с)
	челночный бег 4х5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4х5 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	Контрольные (тесты) упражнения
--------------------	---------------------------------------

физическое качество	
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, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание 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, поднимание 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 виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса 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 касание над головой из виса на шведской стенке (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног до касание 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	