

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

«СОГЛАСОВАНО»

Тренерско-преподавательский совет
ГБПОУ МО «Училище (техникум)
олимпийского резерва № 2»

Протокол № 1
от «30» января 2015г.

«УТВЕРЖДАЮ»

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


Н.Н. Абрамушин
от «30» января 2015г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**О ВНУТРЕННЕМ КОНТРОЛЕ КАЧЕСТВА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

ЗВЕНИГОРОД

2015

Общие положения.

Основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки (далее – внутренний контроль) в ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2» (далее Училище) является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки по видам спорта.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2», а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Внутренний контроль организуется заместителем директора по спорту, инструкторами-методистами, тренерами - преподавателями, медицинской службой (в форме врачебно-педагогических наблюдений) включает в себя:

- комплектование спортивных отделений в ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2», осуществляющей спортивную подготовку; оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами учебно - тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором;
- соблюдение закрепления тренеров, тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки в соответствии с программами спортивной подготовки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером-преподавателем на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами, в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

При оценке тренера-преподавателя в ходе контроля учитывается: выполнение программ в полном объеме (прохождение учебного материала в полном объёме, выполнение отделов программы определёнными средствами,

методами и в пределах конкретной мощности с определённой плотностью выполнения развивающих упражнений, овладение обучающимися определёнными техническими приёмами и выполнение ими определённых требований, нормативов и результатов в соревнованиях и контрольных тренировках, знание определённого минимума теоретического и методического материала);

- уровень знаний, умений, навыков, физического, технико-тактического развития учащихся;
- степень самостоятельности учащихся;
- индивидуальный подход к спортсменам в учебно-тренировочном, воспитательном, соревновательном процессе;
- совместная деятельность тренера и обучающегося;
- наличие положительного эмоционального микроклимата;
- умение подбирать содержание учебного материала (подбор необходимых упражнений, их последовательность, дозировка, интенсивность, индивидуализация, способствующие освоению технического приёма и необходимого объёма и интенсивности заданной работы), доступный показ, иллюстрация учебного материала, способность к исправлению ошибок в технике и тактических действиях;
- способность к анализу педагогической ситуации, самостоятельному контролю результатов педагогической деятельности;
- умение корректировать свою деятельность;
- умение обобщать свой опыт;
- умение составлять и реализовывать план своего развития.

Методы контроля над деятельностью тренера-преподавателя:

- анкетирование;
- тестирование;
- социальный опрос;
- мониторинг;
- наблюдение;

- изучение документации;
- самоанализ учебно-тренировочного занятия;
- беседа о деятельности учащегося;
- результаты обучения и развития тренированности учащихся.

Методы контроля над результатами обучения учащихся:

- наблюдение;
- устный опрос;
- комбинированная проверка;
- беседа, анкетирование, тестирование, просмотр соревнований и протоколов;
- проверка документации.

Контроль может осуществляться в виде плановых или оперативных проверок, мониторинга, проведения контрольных тренировок и заданий;. Контроль в виде плановых проверок осуществляется в соответствии с утвержденным планом-графиком, который обеспечивает периодичность и исключает нерациональное дублирование в организации проверок . Он доводится до тренеров-преподавателей в начале учебного года. Контроль в виде мониторинга предусматривает сбор, системный учет, обработку и анализ информации об организации и результатах учебно-тренировочного, соревновательного процесса для эффективного решения задач управления качеством образовательной деятельности (результат образовательной деятельности, состояние здоровья обучающегося, результаты освоения технико-тактических требований, выполнения спортивных разрядов.

Контроль в виде административной проверки осуществляется директором Училища, его заместителем по спорту и руководителем структурного подразделения по спортивной подготовке, с целью проверки успешности обучения в рамках текущего контроля за обучением и совершенствованием спортивного мастерства обучающихся.

Директор Училища издает приказ о сроках и теме предстоящей проверки, устанавливает срок предоставления итоговых материалов план - задание. План определяет вопросы конкретно проверки и должен обеспечить

достаточную информированность и сравнимость результатов контроля для подготовки итогового документа. В экстренных случаях директор или его заместитель по спорту могут посещать занятия тренеров без предварительного предупреждения;

- при проведении оперативных проверок тренер-преподаватель предупреждается не менее чем за 1 день до посещения тренировочных занятий.

Результаты контроля оформляются в виде аналитической справки, справки о результатах контроля, доклада о состоянии дел по проверяемому вопросу или иной формы. Итоговый материал должен содержать констатацию фактов, выводы и, при необходимости, предложения. Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить на тренерско - преподавательском совете.

Периодичность проведения внутреннего контроля.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном плане работы тренерско- преподавательского отдела , график их проведения доводится до сведения тренеров-преподавателей , и внеплановыми.

Каждый тренер-преподаватель, должен быть проверен и оценен порядка двух-четырёх раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса.

Примерные критерии показателей качества СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Показатели качества государственной услуги (работы), единица измерения | Формула расчета значений показателей качества государственной услуги (работы) | Источник информации о значениях показателей качества государственной услуги (работы) |
|--|--|---|
| Удельный вес спортсменов – обладателей призовых мест, завоеванных в официальных всероссийских, межрегиональных и международных соревнованиях в составе спортивных сборных команд МО, РФ согласно индивидуальному плану спортсмена, от общей численности, направленных на данные соревнования спортсменов. Вид спорта | $P = K_c * 100\% / K_{об}$, где K_c - количество спортсменов – обладателей призовых мест, завоеванных в официальных всероссийских, межрегиональных и международных соревнованиях в составе спортивных сборных команд МО согласно индивидуальному плану спортсмена, $K_{об}$ – общая численность направленных на данные соревнования спортсменов. | Приказы, протоколы соревнований, единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований, и мероприятий по подготовке к ним по различным видам и календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий |
| Доля спортсменов, зачисленных в составы спортивных сборных команд Московской области | $P = K_{мо} * 100\% / K_{об}$, где $K_{мо}$ - количество спортсменов, зачисленных в спортивные сборные команды Московской области, $K_{об}$ - общее количество спортсменов | Списки кандидатов в спортивные сборные команды Московской области, утвержденные в установленном законом порядке, план комплектования, приказы |
| Доля спортсменов, зачисленных в составы спортивных сборных команд Российской Федерации | $P = K_{рф} * 100\% / K_{об}$, где $K_{рф}$ - количество спортсменов, зачисленных в спортивные сборные команды Российской Федерации, $K_{об}$ - общее количество спортсменов | Списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации, утвержденные в установленном законом порядке, план комплектования, приказы |
| Количество обоснованных жалоб | Фактическое наличие (отсутствие) обоснованных жалоб в отчетном периоде (квартал или год) 1. Отсутствие жалоб в отчетном периоде (квартал или год) - 100% 2. Наличие одной жалобы в отчетном периоде (квартал или год) - 90% 3. Наличие двух жалоб в отчетном периоде (квартал или год) - 80% 4. Наличие трех жалоб в отчетном периоде (квартал или год) - 70% 5. Наличие четырех жалоб в отчетном периоде (квартал или год) - 60%, но не более четырех жалоб в отчетном периоде (квартал или год) | Анализ обращений и жалоб граждан, контролирующих органов (противопожарная служба, правоохранительные органы и т.д.), поступивших в Министерство и подведомственное учреждение, оказывающее государственную услугу (работу) |

Приложение 1
к Положению «О внутреннем контроле качества спортивной подготовки»

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
к Положению «О внутреннем контроле качества спортивной подготовки»

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 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 - 4м | 3 раза | |
| Скоростно- | Прыжок в длину с места | 180 см | |

| | | |
|--------------------------------|--|--------|
| силовые качества | 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 упоре лежа за 20 с | 16 раз |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России | |

Приложение 3
к Положению «О внутреннем контроле качества спортивной подготовки»

Для спортсменов по виду спорта легкая атлетика:

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 мене12 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 (не 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 (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 | |
| 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
к Положению «О внутреннем контроле качества спортивной подготовки»

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 | |

Приложение 5
к Положению «О внутреннем контроле качества спортивной подготовки»

Для спортсменов по виду спорта спортивная акробатика :

5.1. 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 | |

5.2. 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 раза) |
| 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 | |

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

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

| физическое качество | 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 | |

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, 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 | |

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, 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 | |

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 | |

Приложение 7
к Положению «О внутреннем контроле качества спортивной подготовки»

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 | |
| 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, МСМК | 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
к Положению «О внутреннем контроле качества спортивной подготовки»

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 взмаха 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 взмаха 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-силовые качества | Прыжок в длину с места | 210 см |
| | Тройной прыжок (не менее 6м) | 60 см |
| | Прыжок в высоту без взмаха 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 | |