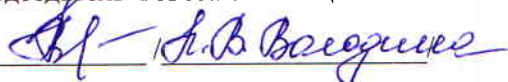


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»
(ГБПОУ «НОУОР ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»)**

СОГЛАСОВАНО

Советом Училища
ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»
Протокол № 5 от «09» 01 2020 г.
Председатель Совета Училища


«09» января 2020 г.

ПРИНЯТО



Директор
ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»
Приказ № 14 от «14» 01 2020 г.

Е.В. Тряпичников

«14» января 2020 г.

**ПЕРЕЧЕНЬ И ФОРМЫ
индивидуального отбора (вступительных испытаний)
поступающих в ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»
на 2020/21 учебный год**

1. Общие положения

1.1. Настоящий локальный нормативный акт разработан в целях проведения индивидуального отбора (вступительных испытаний) при организации приема граждан (далее – поступающий или спортсмен-кандидат) в ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина» на:

- обучение по образовательным программам основного общего и среднего общего образования, интегрированным с дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта;

- обучение по образовательной программе среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура» (в том числе на платное обучение);

- спортивную подготовку (в том числе при зачислении лиц из числа выпускников Училища, проходящих спортивную подготовку на условиях государственного задания).

1.2. Правовое основание:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 731;

- Перечень вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденный приказом Минобрнауки России от 30.12.2013 № 1422;

- Порядок приема граждан на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.01.2014 № 32;

- Порядок приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 23.01.2014 № 36;

- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125;

- Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Нижегородской областью или муниципальными образованиями Нижегородской области и осуществляющими спортивную подготовку, утвержденный постановлением Правительства Нижегородской области от 27.07.2015 № 478;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- иные акты законодательства РФ в области образования, физической культуры и спорта,

- Устав Училища, локальные нормативные акты Училища;

1.3. Формы индивидуального отбора (вступительных испытаний) (далее – индивидуальный отбор) представляют собой систему оценки способностей поступающих к занятию соответствующим видом спорта.

1.4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при отсутствии противопоказаний для занятия соответствующим видом спорта при поступлении создаются необходимые условия для прохождения индивидуального отбора наравне с остальными поступающими.

2. Перечень форм индивидуального отбора

2.1. Система индивидуального отбора поступающих в Училище включает в себя следующие формы:

2.1.1. Тестирование поступающих по общей физической подготовке (при поступлении на образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированным с дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта; на образовательную программу среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура»);

2.1.2. Тестирование поступающих по специальной физической подготовке по избранному виду спорта (для поступающих на программы спортивной подготовки);

2.1.3. Анализ результатов выступлений поступающих на официальных всероссийских и международных соревнованиях (анкетирование) (для всех видов программ);

2.1.4. Индивидуальная консультация-собеседование;

2.1.5. Просмотровый тренировочный сбор общим сроком до 60 дней в году (для спортсменов-кандидатов, не имеющих спортивного звания или спортивного разряда по избранному виду спорта выше проходного) (для всех видов программ).

2.2. Поступающие в Училище проходят медицинское обследование и психологическое тестирование, результаты которых учитываются при конкурсном отборе в ходе индивидуального собеседования.

2.3. При приеме от поступающего полного комплекта документов, предусмотренных Правилами приема на 2020/21 учебный год, инструктор-методист оформляет на каждого поступающего Конкурсную карту (Приложение 1), в которой проставляются отметки о полученных поступающим баллах и зачетах при прохождении им форм индивидуального отбора.

3. Программы форм индивидуального отбора (вступительных испытаний) и система оценки знаний (умений) поступающих

3.1. Тестирование по общей физической подготовке

3.1.1. Программа тестирования включает в себя определенный перечень упражнений (таблица 1).

Перечень упражнений	
№ п/п	Вид упражнений
1	Бег на 60м
2	Прыжок в длину с места
3	Подтягивание в висе на перекладине (юноши), сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки)
4	Кросс –1000 м

3.1.2. Нормативы физической оценки подготовленности при тестировании осуществляется в соответствии с утвержденными директором Училища нормативами испытаний по ОФП (См. Приложение 3).

3.1.3. При поступлении на бюджетную основу обучения зачет выставляется при наборе не менее 50 баллов.

3.2. Тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки и для получения зачета при поступлении на программы основного общего и среднего общего образования, интегрированным с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта указаны в приложении 2 к настоящему локальному нормативному акту.

3.3. Анализ результатов выступлений спортсменов-кандидатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях

3.3.1. Программа Анализа результатов выступлений спортсменов-кандидатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях включает в себя анализ:

- выступлений спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях, в которых принял участие поступающий и места, которое занял на указанных соревнованиях спортсмен-кандидат, в зависимости от выбранного вида спорта (таблица 2);
- участия спортсмена-кандидата в составе сборных команд региона, России по видам спорта (таблица 3);
- наличия у поступающего спортивного звания/разряда в зависимости от выбранного вида спорта (таблица 4);

3.3.2. При поступлении на бюджетную основу обучения зачет выставляется при наборе:

не менее 50 баллов (ШКОЛА 6-9 классы),

не менее 70 баллов (ШКОЛА 10-11 классы, СПО).

3.3.3. Система оценивания при проведении данного вида испытания осуществляется в соответствии с Таблицами 2, 3, 4.

Таблица 2

Уровень всероссийских и международных соревнований и занятое место		
Уровень всероссийских и международных соревнований	Занятое место	Количество баллов
Чемпионаты мира	1-8	100 (1 место), 80 (2-3 место), 60 (4-6 место), 40 (7-8 место)
Чемпионаты Европы	1-6	80 (1 место), 60 (2-3 место), 50 (4-6 место)
Кубок Мира	1-6	80 (1 место), 60 (2-3 место), 50 (4-6 место)
Кубок Европы	1-3	60 (1 место), 50 (2-3 место)
Чемпионат России	1-3 4-8	60 (1 место), 50 (2-3 место), 40 (4-8 место)
Кубок России	1	40 (1 место)
Официальные международные соревнования с участием сборной команды России (основной состав)	1-3 4-8	40 (1 место), 30 (2-3 место), 20 (4-8 место)
Первенство России (молодежь, юниоры)	1-3 4-8	60 (1 место), 50 (2-3 место), 40 (4-6 место)

Первенство России (старшие юноши)	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Первенство мира, Европы	1-6	60 (1 место), 50 (2-3 место), 40 (4-6 место)
Финал Спартакиады молодежи	1-3	50 (1 место), 40 (2-3 место)
Финал Всероссийских соревнований среди спортивных школ	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Финал Спартакиады учащихся	1-3	40 (1 место), 30 (2-3 место)
Официальные Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий (ЕКП) в составе сборной команды субъекта РФ	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Чемпионат федеральных округов	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Первенство федеральных округов	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Чемпионат и первенство субъектов РФ (возраст – свыше 15 лет)	1-3	20 (1 место), 10 (2-3 место)

Таблица 3

Наличие спортсмена в списочном составе сборных команд региона, России, команды мастеров лиги по видам спорта

Члены сборных команд России	основной состав	100 баллов
	молодежный, юниорский состав	80 баллов
	юношеский состав	60 баллов
Члены сборных областей, краев, республик	основной состав	40 баллов
	молодежный, юниорский состав	20 баллов
	юношеский состав	10 баллов
Члены команды мастеров	суперлиги	100 баллов
	высшей лиги	80 баллов
	I лиги	50 баллов

Таблица 4

Наличие у спортсмена-кандидата спортивного звания/разряда в зависимости от выбранного вида спорта

Спортивное звание/разряд	Количество баллов
Мастер спорта России международного класса	100
Мастер спорта России	100
Кандидат в мастера спорта	70
Первый спортивный разряд	50
ШКОЛА: Группы видов спорта	Игровые, командные игровые, единоборства, сложно-координационные, циклические, скоростно-силовые, многоборье
СПО: Избранный вид спорта	академическая гребля, водное поло (девушки), шорт-трек, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, тхэквондо (ВТФ), тяжелая атлетика, фехтование, художественная гимнастика.

3.4. Индивидуальная консультация-собеседование

3.4.1. Программа индивидуальной консультации-собеседования включает в себя итоговый анализ прохождения поступающим лицом вступительных испытаний (тестирование по общей физической подготовке, тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта, анализ результатов выступлений спортсмена-кандидата во всероссийских и международных соревнованиях).

3.4.2. Поступающие в Училище проходят медицинское обследование и психологическое тестирование, результаты которых учитываются при индивидуальном отборе.

3.4.3. В ходе медико-биологического обследования исследуются:

- представленные при приеме медицинские документы;
- выполнение контрольно-переходных нормативов;
- состояние здоровья;
- антропометрия;
- психодиагностика.

3.4.4. По результатам индивидуальной консультации-собеседования приемная комиссия может принять одно из следующих решений:

- 1) о зачислении поступающего лица в Училище (зачет);
- 2) об отказе в зачислении поступающего лица в Училище (не зачет);
- 3) о направлении поступающего лица на дополнительный вид испытания – просмотрный тренировочный сбор.

3.4.5. В случае если численность поступающих, успешно прошедших вступительные испытания, превышает количество мест, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований бюджета Нижегородской области, Училище осуществляет прием на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования на основе результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации, результатов индивидуальных достижений, сведения о которых поступающий вправе представить при приеме.

Результаты освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанные в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации, учитываются по общеобразовательным предметам в порядке, установленном в правилах приема, утверждаемых Училищем ежегодно.

Результаты индивидуальных достижений учитываются при равенстве результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации.

При приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования Училищем учитываются следующие результаты индивидуальных достижений:

1) наличие статуса победителя и призера в олимпиадах и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсах, мероприятиях, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;

2) наличие у поступающего статуса победителя и призера чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья "Абилимпикс";

3) наличие у поступающего статуса победителя и призера чемпионата профессионального мастерства, проводимого союзом "Агентство развития

профессиональных сообществ и рабочих кадров "Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)" либо международной организацией "WorldSkills International".

Порядок учета результатов индивидуальных достижений устанавливается Училищем в правилах приема, утверждаемых Училищем ежегодно.

3.4.6. При поступлении на обучение за счет средств физических и (или) юридических лиц (на платной основе) зачет выставляется абитуриентам, набравшим наибольшее количество баллов по результатам составления рейтинга, включающего в себя баллы за все пройденные абитуриентом вступительные испытания. Количество абитуриентов, получивших зачет, равно количеству мест по договорам об оказании платных образовательных услуг.

3.5. Просмотровый тренировочный сбор общим сроком до 60 дней в году

3.5.1. Программа просмотрового тренировочного сбора включает в себя занятия в учебно-тренировочных (тренировочных) группах по видам спорта штатных тренеров-преподавателей и последующее тестирование кандидатов-спортсменов в специальных условиях тренерами-преподавателями.

3.5.2. Необходимые умения (навыки), по которым выставляется зачет (не зачет) доводятся до сведения кандидатов-спортсменов тренерами-преподавателями на первом занятии в учебно-тренировочных (тренировочных) группах по видам спорта.

3.5.3. По итогам просмотрового тренировочного сбора на основе анализов результатов тестирования приемная комиссия принимает одно из следующих решений:

- 1) о зачислении поступающего лица в Училище (при наличии рекомендации тренеров-преподавателей) (зачет);
- 2) об отказе в зачислении поступающего лица в Училище (при отсутствии таких рекомендаций) (не зачет).

4. Правила проведения форм индивидуального отбора

4.1. Тестирование по общей физической подготовке

4.1.1. Тестирование по общей физической подготовке проводится с целью оценки текущей физической подготовленности поступающих лиц.

4.1.2. Тестирование проводится на материально-технической базе Училища с участием тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов Училища. В ходе проведения тестирования может участвовать тренер, рекомендуемый спортсмена-кандидата для зачисления в Училище.

4.2. Тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта

4.2.1. Тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта проводится с целью оценки специальной физической подготовки поступающих лиц по избранному виду спорта на основании стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта.

4.2.2. Тестирование проводится на материально-технической базе Училища с участием тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов Училища.

4.3. Анализ результатов выступлений спортсменов-кандидатов во всероссийских и международных соревнованиях

4.3.1. Анализ результатов выступлений спортсменов-кандидатов на всероссийских и международных соревнованиях организуется с целью оценки результативности спортивной деятельности спортсмена-кандидата.

4.3.2. Для проведения данного вида испытания спортсмен-кандидат представляет документы, подтверждающие участие спортсмена-кандидата во всероссийских и международных соревнованиях с указанием на занятое место, присвоенные спортивное звание и спортивный разряд.

Копии указанных документов вкладываются в личное дело поступающего.

4.3.3. При анализе результатов выступлений спортсмена-кандидата во всероссийских и международных соревнованиях учитываются результаты выступления на основании протоколов соревнований.

При анализе выступлений спортсмена на международных соревнованиях в первую очередь рассматриваются результаты выступлений на Олимпийских играх, чемпионатах и первенствах Мира и Европы, далее учитываются результаты выступления в Кубках мира и Европы на основании протоколов соревнований за олимпийский цикл.

При анализе результатов выступлений спортсмена-кандидата во всероссийских соревнованиях в первую очередь рассматриваются результаты выступлений на чемпионатах и первенствах России, далее учитываются результаты выступления в Кубках России на основании протоколов соревнований за последние 2 года.

4.4. Индивидуальная консультация-собеседование

4.4.1. Индивидуальная консультация-собеседование начинается с представления тренером кандидата-спортсмена для зачисления в Училище и его характеристики. Приемная комиссия анализирует личное дело поступающего, в том числе результаты вступительных основных и дополнительных, испытаний, медицинских документов. Приемная комиссия вправе задать спортсмену-кандидату поясняющие вопросы, касающиеся его образования и спортивной деятельности.

4.4.2. В индивидуальной консультации-собеседовании принимают участие директор Училища (председатель комиссии), заместитель директора по спортивной работе, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, старший инструктор-методист (ответственный секретарь приемной комиссии), инструктор-методист отдела спортивной подготовки и методического обеспечения, методист учебной части, старший воспитатель, врач, тренеры-преподаватели и педагог-психолог Училища, тренер, представители министерства спорта Нижегородской области.

В индивидуальной консультации-собеседовании также может принять участие тренер, рекомендуемый поступающего.

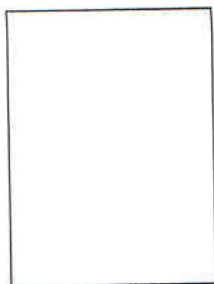
4.4.3. Медико-биологическое исследование проводится врачом медицинской части Училища на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (ф. 086-у не более месячной давности, результатов медицинских осмотров).

4.5. Просмотровый тренировочный сбор

4.5.1. Просмотровый тренировочный сбор общим сроком до 60 дней в году как вид дополнительного вступительного испытания организуется для спортсменов-кандидатов, не имеющих спортивного звания и спортивного разряда по видам спорта выше проходного, с целью выявления их спортивного потенциала.

4.5.2. Просмотровый тренировочный сбор проводится с использованием спортивной материально-технической базы Училища и иных спортивных и образовательных организаций с участием тренеров-преподавателей Училища по видам спорта.

4.5.3. В ходе просмотрового тренировочного сбора кандидаты обязаны выполнить план учебно-тренировочных (тренировочных) занятий, соответствующий уровню спортивной подготовки.



**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
"Нижегородское областное училище
олимпийского резерва имени В.С. Тишина"**

603136, г. Нижний Новгород, ул. Ванеева, д.110Б.
тел./факс 435-61-40, тел. 435-61-70, 435-61-86



Конкурсная карта

Ф.И.О. спортсмена (полностью)

Дата рождения

Избранный вид спорта

Ф.И.О. тренера (полностью)

Ходатайство

Основы обучения ☐ бюджетная ☐ платная

1	Спортивный раздел		Баллы
	Разряд/звание		
	Анализ результатов выступлений		
	Сборная команда		
		☐ ЗАЧЕТ ☐ НЕ ЗАЧЕТ	
2	Психологическое тестирование		
3	Медицинское обследование (заключение врача спортивной медицины УОР)		
	Результаты тестирования по ОФП		
		☐ ЗАЧЕТ ☐ НЕ ЗАЧЕТ	
	Результаты тестирования по СФП		
		☐ ЗАЧЕТ ☐ НЕ ЗАЧЕТ	
4	Учебный раздел		
	Анализ учебной деятельности	средний балл - _____ изучаемый язык - _____	
	Наличие договора о целевом обучении	☐ ДА ☐ НЕТ	
	Индивидуальные достижения	Количество баллов - _____	

ИТОГ:

Отделение – **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

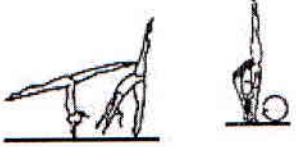
Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 30 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - от пола до бедра - 1 - 5 см "3" - от пола до бедра 6 - 10 см "2" - захват только одной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" – сед ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер во внутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П. 	"5" – "Мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "Мост" с захватом за голени; "3" - "Мост" кисти рук в упоре у пяток; "2" – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см;
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом", с разведением ног в шпагат за 10 с	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз "4" - 8 раз "3" - 7 раз "2" - 6 раз "1" - 5 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  10 прогибов назад, руки подняты вверх	"5" – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" – руки и грудной отдел вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
Скоростно-силовые способности	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	"5" - 16 раз "4" - 15 раз "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
Координационные способности: статическое равновесие	 И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение в обе стороны	"5" – в течение 5 с; "4" – в течение 4 с; "3" – в течение 3 с; "2" – в течение 2 с; "1" – в течении 1 с
Координационные способности: статическое равновесие	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно 	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;

		"1" - завершение переката на груди
Координационные способности: статическое равновесие	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения, не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15см с поворотом бедер внутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	Упражнение "мост" из положения стоя	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с 	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	"5" - 36 - 37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза
Координационные способности: статическое равновесие	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног.	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с

	Удержание равновесия	
Координационные способности: статическое равновесие	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног. 	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160° - 145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед с правой и левой ноги 	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
Вестибулярная устойчивость	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине
Вестибулярная устойчивость	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь

Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170 - 180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°. "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.
Силовые способности: сила мышц пресса	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 15 раз; "4" - 14 раз; "3" - 13 раз; "2" - 12 раз; "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	И.П. - лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	"5" - выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "4" - выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "3" - 13 - 14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; "2" - 11 - 12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены носки слегка расслаблены; "1" - 11 - 12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены
Координационные способности: статическое равновесие	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
Координационные способности: статическое равновесие	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда $175^\circ - 160^\circ$, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда $160^\circ - 145^\circ$, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда $160^\circ - 145^\circ$; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад с правой и левой ноги	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;

		"4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
Вестибулярная устойчивость	И.П. - вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	"5" - перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; "3" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; "2" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
Вестибулярная устойчивость	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая на "пассе". Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице:

"И.П." - исходное положение.

Нормативы СФП представлены в приложении (вид спорта – художественная гимнастика), включая описание упражнений и оценку за каждое выполненное задание.

Средний балл	характеристика	Проходной балл
5,0 - 4,5	высокий уровень специальной физической подготовки	100 баллов
4,4 - 4,0	выше среднего	70 баллов
3,9 - 3,5	средний уровень специальной физической подготовки	40 баллов
3,4 - 3,0	ниже среднего	10 баллов
2,9 и ниже	низкий уровень специальной физической подготовки	0 баллов

ВОДНОЕ ПОЛО				
ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
Скорость	Скоростно-силовые качества		Выносливость	Сила
бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (м, см)	плавание 300м (мин., сек.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)
5,6	180	3,5	5,0	15
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
Координация	Скоростно-силовые качества		Выносливость	Сила
челночный бег 3x10м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (м, см)	плавание 100м (мин., сек.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)
8,0	205	3,0	1,2,9	25
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
Координация	Скоростно-силовые качества		Выносливость	Сила
челночный бег 3x10м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (м, см)	плавание 100м (мин., сек.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)
8,0	205	3,0	1,2,9	25

ШОРТ - ТРЕК									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
Быстрота		Скоростно-силовые качества		Выноси- сль	Быстрота		Скоростно-силовые качества		Выноси- сль
бег 30м (сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 30м (сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)
5.5	9.6	190	530	5.00	5.7	9.9	180	515	4.10
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Быстрота	Скоростно-силовые качества		Выносливость		Быстрота		Скоростно-силовые качества		Выноси- сль
бег 30м (сек.)/ бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 3000м (мин.сек.)	бег 30м (сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)
4,7 / 8.7	240	650	4.55	11.4,0	5,0	9.0	220	615	4.00
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Быстрота	Скоростно-силовые качества		Выносливость		Быстрот а	Скоростно-силовые качества		Выносливость	
бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 3000м (мин.сек.)	бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 3000м (мин.сек.)
12.5	260	26.0	4.50	10.15	15.0	230	23.0	5.30	11.44

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
Выносливость	Скоростные качества	Сила	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Сила	Координация
Плавание на 100м (без учета времени)	Бег 60 м (сек.)	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3х10 м (сек.)	Плавание на 100м (без учета времени)	Бег 60 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Челночный бег 3х10 м (сек.)
+/-	10.5	5	190	8,8	+/-	11.0	175	10	9,2
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (в скобках норматив "легкий вес")									
Выносливость	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Сила	Координация	Выносливость	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Сила	Координация
Гребной эргометр 2000 м (мин., сек.)	Бег 100 м (сек.)	Многоскок в длину с двух ног за 15 сек. (м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Челночный бег 3х10 м (сек.)	Гребной эргометр 2000 м (мин., сек.)	Бег 100 м (сек.)	Многоскок в длину с двух ног за 15 сек. (м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Челночный бег 3х10 м (сек.)
6,50 (7.10)	13.5	25	21	8,3	7,40 (8,0)	15.5	20	16	8,7
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (в скобках норматив "легкий вес")									
Выносливость	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Сила	Координация	Выносливость	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Сила	Координация
Гребной эргометр 2000 м (мин., сек.)	Бег 100 м (сек.)	Многоскок в длину с двух ног за 15 сек. (м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Челночный бег 3х10 м (сек.)	Гребной эргометр 2000 м (мин., сек.)	Бег 100 м (сек.)	Многоскок в длину с двух ног за 15 сек. (м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Челночный бег 3х10 м (сек.)
6,30 (6.50)	13,0 (12,5)	30	25	7,8	7,20 (7.40)	15,0 (14.5)	25	20	8,2

ПЛАВАНИЕ									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
Скоростно-силовые качества			Гибкость		Скоростно-силовые качества			Гибкость	
прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3х10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	наклон вперед, стоя на возвышении (см)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3х10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	наклон вперед, стоя на возвышении (см)
170	4.0	9.5	хват 60	10	155	3.5	10.0	хват 60	10
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества	Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества
прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3х10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3х10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)
190	5.3	9.5	хват 45	6	170	4.5	10.0	хват 50	4
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества	Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества
прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3х10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3х10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)
210	7.5	9.5	хват 40	9	195	5.3	10.0	хват 45	6

ТХЭКВОНДО (ВТФ)									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
Скорость	Сила	Гибкость		Координация	Скорость	Сила	Гибкость		Координация
бег 30 м (сек)	подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	продольный шпагат (см)	поперечный шпагат (см)	челночный бег 3х8 м (сек)	бег 30 м (сек)	подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	продольный шпагат (см)	поперечный шпагат (см)	челночный бег 3х8 м (сек)
5.0	24	15	25	6.3	5.2	20	10	20	6.5
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скорость	Сила	Гибкость		Координация	Скорость	Сила	Гибкость		Координация
бег 100 м (сек)	подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	продольный шпагат (см)	поперечный шпагат (см)	челночный бег 3х8 м (сек)	бег 100 м (сек)	подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	продольный шпагат (см)	поперечный шпагат (см)	челночный бег 3х8 м (сек)
13.0	28	5	10	5.9	14.5	26	0	5	6.1
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скорость	Сила	Гибкость		Координация	Скорость	Сила	Гибкость		Координация
бег 100 м (сек)	подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	продольный шпагат (см)	поперечный шпагат (см)	челночный бег 3х8 м (сек)	бег 100 м (сек)	подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	продольный шпагат (см)	поперечный шпагат (см)	челночный бег 3х8 м (сек)
12.8	29	5	10	5.8	14.3	27	0	5	6.0

ФЕХТОВАНИЕ									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость	Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость
бег 14 м (сек)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)	бег 14 м (сек)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)
3.8	16	20	5.4	14	4	12	18	7	13
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость	Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость
бег 14 м (сек)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	подъем туловища лежа на спине за 1 мин (раз)	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)	бег 14 м (сек)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	подъем туловища лежа на спине за 1 мин (раз)	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)
3.6	20	40	5.2	15	3.8	15	35	6.8	14
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость	Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость
бег 14 м (сек)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	подъем туловища лежа на спине за 1 мин (раз)	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)	бег 14м	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	подъем туловища лежа на спине за 1мин	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин 14м
3.4	25	45	5.0	16	3.6	20	38	6.6	15

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	190	170
2.	Бег с высокого старта юноши - 100 метров девушки - 60 метров	сек.	15,3	10,5
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, сек.	3,45	4,01
4.	Бег на лыжах. Классический стиль юноши - 5 км девушки - 3 км	мин, сек.	18,4	11,4
5.	Бег на лыжах. Свободный стиль юноши - 5 км девушки - 3 км	мин, сек.	16,01	10,01
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	230	200
2.	Бег 100 метров с высокого старта	сек.	13,1	14,5
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, сек.	3,1	3,3
4.	Бег по пересеченной местности юноши - 3 км девушки - 2 км	мин, сек.	9,4	8,35
5.	Бег на лыжах. Классический стиль юноши - 5 км / 10 км девушки - 3 км / 5 км	мин, сек.	15,10 / 32,35	10,30 / 17,30
6.	Бег на лыжах. Свободный стиль юноши - 5 км / 10 км девушки - 3 км / 5 км	мин, сек.	14,45 / 28,30	9,45 / 16,55
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				

№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	240	210
2.	Бег 100 метров с высокого старта	сек.	12,5	14,5
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, сек.	3, 00	3,2
4.	Бег по пересеченной местности юноши - 3 км девушки - 2 км	мин, сек.	9,2	8,15
5.	Бег на лыжах. Классический стиль юноши - 5 км / 10 км девушки - 3 км / 5 км	мин, сек.	14,50 / 30,30	10,15 / 17,20
6.	Бег на лыжах. Свободный стиль юноши - 5 км / 10 км девушки - 3 км / 5 км	мин, сек.	14,25 / 28,00	9,30 / 16,40

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	200	180
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке, выполнить отталкиванием двумя ногами запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 сек.	раз	12	10
3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 сек.	раз	15	12
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	раз	20	15
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	сек.	14	10
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, зафиксировать наклон на 2 сек.	раз	1	1

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	230	210
2.	И.П. - вис хватом сверху: <u>юноши</u> на высокой перекладине, <u>девушки</u> - на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (подтягивание)	раз	12	18
3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 сек.	раз	25	20
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	раз	36	20
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	сек.	20	15
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	2	3

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	240	220
2.	И.П. - вис хватом сверху: <u>юноши</u> на высокой перекладине, <u>девушки</u> - на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (подтягивание)	раз	12	18
3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 сек.	раз	30	25
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	раз	40	25
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	сек.	25	20
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	4	5

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	7,3	8,2
2	Бег 150 м с высокого старта	с	25,5	27,8
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	235	210
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
4	Бег 60 м с высокого старта	с	9,5	10,6
5	Бег 500 м	мин,с	1,44	2,01
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	170	160
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	7,8	8,6
2	Бег 300 м с высокого старта	с	37	43
3	Десятерной прыжок в длину с места	м	27	25
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	270	240
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
5	Бег 60 м с высокого старта	с	8	9
6	Бег 2 км	мин,с	6	7,1
7	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	240	200
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	7	7,7
2	Бег 300 м с высокого старта	с	35	40
3	Десятерной прыжок в длину с места	м	27	25
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	290	260
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
5	Бег 60 м с высокого старта	с	7,6	8,7
6	Бег 2 км	мин,с	5,45	6,4
7	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	250	240

При анализе результатов СФП также учитывается (по каждому этапу спортивной подготовки):

- техническое мастерство (обязательная техническая программа)
- спортивное звание/разряд

Для начислений проходного балла каждый спортсмен должен получить «зачет» минимум по трем нормативам по избранному виду спорта (кроме отделения «художественная гимнастика»):

- академическая гребля
- водное поло (девушки)
- шорт-трек
- легкая атлетика
- лыжные гонки
- плавание
- тхэквондо (ВТФ)
- тяжелая атлетика
- фехтование

Сдано нормативов	Проходной балл
5 нормативов	100 баллов
4 норматива	70 баллов
3 норматива	40 баллов
2 норматива	10 баллов
1 норматив	0 баллов

В рейтинг на зачисление на программу спортивной подготовки по избранному виду спорта входят спортсмены, набравшие не менее 40 баллов.

НОРМАТИВЫ
вступительных испытаний по общей физической подготовке
для абитуриентов
ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»

ДЕВУШКИ

№	Вид вступительных испытаний	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет		18 лет		19 лет		20 лет	
		результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы
1.	Бег 60 метров	10.1	25	9.8	25	9.6	25	9.5	25	9.4	25	9.3	25	9.1	25	9.0	25	8.9	25
		10.5	20	10.1	20	9.8	20	9.7	20	9.6	20	9.5	20	9.4	20	9.2	20	9.2	20
		10.8	15	10.3	15	10.0	15	9.9	15	9.7	15	9.6	15	9.6	15	9.5	15	9.4	15
		11.1	10	10.7	10	10.5	10	10.2	10	10.0	10	9.9	10	9.8	10	9.8	10	9.7	10
		11.4	5	10.9	5	10.8	5	10.6	5	10.4	5	10.3	5	10.0	5	10.0	5	10.0	5
		11.8	3	11.3	3	11.2	3	11.0	3	10.6	3	10.5	3	10.4	3	10.3	3	10.3	3
2.	Кросс 1000 метров	4.35	25	4.25	25	4.10	25	4.00	25	3.55	25	3.50	25	3.45	25	3.40	25	3.35	25
		4.42	20	4.38	20	4.20	20	4.10	20	4.04	20	4.00	20	3.55	20	3.50	20	3.45	20
		4.50	15	4.45	15	4.29	15	4.20	15	4.15	15	4.10	15	4.05	15	4.00	15	3.55	15
		5.05	10	4.57	10	4.40	10	4.30	10	4.25	10	4.20	10	4.15	10	4.10	10	4.05	10
		5.15	5	5.08	5	4.52	5	4.47	5	4.37	5	4.30	5	4.25	5	4.20	5	4.15	5
		5.30	3	5.18	3	5.00	3	4.55	3	4.52	3	4.40	3	4.35	3	4.30	3	4.25	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	25	13	25	14	25	15	25	16	25	17	25	18	25	19	25	20	25
		11	20	12	20	13	20	14	20	15	20	16	20	17	20	18	20	19	20
		10	15	11	15	12	15	13	15	14	15	15	15	16	15	17	15	18	15
		9	10	10	10	11	10	12	10	13	10	14	10	15	10	16	10	17	10
		8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5	15	5	16	5
		7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3	13	3	14	3	15	3
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	25	185	25	190	25	195	25	200	25	205	25	210	25	215	25	220	25
		165	20	180	20	185	20	190	20	195	20	200	20	205	20	210	20	215	20
		160	15	175	15	180	15	185	15	190	15	195	15	200	15	205	15	210	15
		155	10	170	10	175	10	180	10	185	10	190	10	195	10	200	10	205	10
		150	5	165	5	170	5	175	5	180	5	185	5	190	5	195	5	200	5
		145	3	160	3	165	3	170	3	175	3	180	3	185	3	190	3	195	3

ЮНОШИ

№	Вид вступительных испытаний	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет		18 лет		19 лет		20 лет	
		результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы
1.	Бег 60 метров	9.3	25	8.4	25	8.3	25	8.2	25	8.0	25	8.0	25	7.9	25	7.8	25	7.8	25
		9.6	20	8.6	20	8.5	20	8.4	20	8.2	20	8.2	20	8.1	20	8.0	20	8.0	20
		9.9	15	9.0	15	8.9	15	8.7	15	8.5	15	8.4	15	8.2	15	8.2	15	8.2	15
		10.3	10	9.3	10	9.2	10	9.0	10	8.9	10	8.6	10	8.5	10	8.4	10	8.4	10
		10.7	5	9.8	5	9.6	5	9.4	5	9.3	5	8.8	5	8.7	5	8.6	5	8.6	5
		11.2	3	10.3	3	10.0	3	9.8	3	9.7	3	9.0	3	9.0	3	8.9	3	8.9	3
2.	Кросс 1000 метров	3.50	25	3.45	25	3.30	25	3.25	25	3.15	25	3.10	25	3.05	25	3.00	25	3.00	25
		4.00	20	3.55	20	3.41	20	3.34	20	3.22	20	3.18	20	3.13	20	3.08	20	3.08	20
		4.10	15	4.05	15	3.51	15	3.43	15	3.30	15	3.25	15	3.20	15	3.15	15	3.15	15
		4.25	10	4.15	10	4.00	10	3.50	10	3.41	10	3.34	10	3.30	10	3.20	10	3.20	10
		4.35	5	4.25	5	4.10	5	4.00	5	3.50	5	3.42	5	3.37	5	3.30	5	3.30	5
		4.50	3	4.35	3	4.25	3	4.15	3	4.00	3	3.50	3	3.45	3	3.37	3	3.37	3
3.	Подтягивание (количество раз)	7	25	10	25	11	25	12	25	13	25	14	25	15	25	16	25	16	25
		6	20	9	20	10	20	11	20	12	20	13	20	14	20	15	20	15	20
		5	15	8	15	9	15	10	15	11	15	12	15	13	15	14	15	14	15
		4	10	7	10	8	10	9	10	10	10	11	10	12	10	13	10	13	10
		3	5	6	5	7	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	12	5
		2	3	5	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	11	3
4.	Прыжок в длину с места (см)	185	25	215	25	220	25	225	25	230	25	240	25	250	25	255	25	260	25
		180	20	210	20	215	20	220	20	225	20	235	20	245	20	250	20	255	20
		175	15	205	15	210	15	215	15	220	15	230	15	240	15	245	15	250	15
		170	10	200	10	205	10	210	10	215	10	225	10	235	10	240	10	245	10
		165	5	180	5	200	5	205	5	210	5	220	5	230	5	235	5	240	5
		160	3	170	3	190	3	195	3	200	3	210	3	220	3	225	3	230	3