Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «15» 05 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор БУ ДО города Омска
«СШОР «ЦЛС»
_____ А.З. Лукашевич
Приказ № 3 ЗУР
от «26» 05 2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ

«Об индивидуальном отборе граждан» для обучения по программам спортивной подготовки в бюджетном учреждении дополнительного образования города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр лыжного спорта»

1. Общие положения

1.1. Данное положение регламентирует условия организации и проведения индивидуального отбора граждан, на обучение по программам спортивной подготовки в БУ ДО города Омска «СШОР «ЦЛС» (далее - «СШОР «ЦЛС»).

1.2. Положение об индивидуальном отборе разработано в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

1.3. При индивидуальном отборе требования к уровню образования поступающих не предъявляются.

1.4. Индивидуальный отбор – выявление у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программам спортивной подготовки.

1.5. Для проведения индивидуального отбора «СШОР «ЦЛС» проводит тестирование, а также, при необходимости предварительные просмотры и анкетирование в порядке, установленном данным положением.

2. Организация индивидуального отбора

2.1. Настоящий порядок приема лиц в Учреждение, регламентирует прием граждан Российской Федерации, иностранных граждан, а также лиц без гражданства в физкультурно-спортивные организации для прохождения спортивной подготовки (далее - поступающие).

2.2. При приеме поступающих, требования к уровню их образования не предъявляются.

2.3. Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих

Рассмотрено	**«УТВЕРЖДАЮ»**
на педагогическом совете	Директор БУ ДО города Омска
Протокол №_____	«СШОР «ЦЛС»
от «___»_____2023г.	_____А.З. Лукашевич
	Приказ № _____
	от «___»_____2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ

«Об индивидуальном отборе граждан» для обучения по программам спортивной подготовки в бюджетном учреждении дополнительного образования города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр лыжного спорта»

1. Общие положения

1.1. Данное положение регламентирует условия организации и проведения индивидуального отбора граждан, на обучение по программам спортивной подготовки в БУ ДО города Омска «СШОР «ЦЛС» (далее - «СШОР «ЦЛС»).

1.2. Положение об индивидуальном отборе разработано в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

1.3. При индивидуальном отборе требования к уровню образования поступающих не предъявляются.

1.4. Индивидуальный отбор – выявление у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программам спортивной подготовки.

1.5. Для проведения индивидуального отбора «СШОР «ЦЛС» проводит тестирование, а также, при необходимости предварительные просмотры и анкетирование в порядке, установленном данным положением.

2. Организация индивидуального отбора

2.1. Настоящий порядок приема лиц в Учреждение, регламентирует прием граждан Российской Федерации, иностранных граждан, а также лиц без гражданства в физкультурно-спортивные организации для прохождения спортивной подготовки (далее - поступающие).

2.2. При приеме поступающих, требования к уровню их образования не предъявляются.

2.3. Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих

физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном нормативными актами Учреждения.

2.4. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждаются распорядительным актом Учреждения. Приемная и апелляционные комиссии формируются из числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки. Апелляционная комиссия формируется из числа работников Учреждения, не входящих в состав приемной комиссии. Секретарь приемной и апелляционной комиссий может не входить в состав указанных комиссий. Организацию работы приемной и апелляционной комиссий, организацию личного приема руководителем Учреждения совершеннолетних поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих, осуществляет секретарь приемной комиссии. Регламент деятельности приемной и апелляционной комиссий утверждается локальным нормативным актом Учреждения.

2.5. При приеме поступающих руководитель физкультурно-спортивной организации обеспечивает соблюдение прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

2.6. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при его наличии) размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих:

- копию устава физкультурно-спортивной организации;
- локальные нормативные акты, регламентирующие реализацию программ спортивной подготовки;
- расписание работы приемной и апелляционной комиссий;
- количество бюджетных мест по каждой реализуемой в физкультурно-спортивной организации программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих;
- сроки приема документов, необходимых для зачисления в Учреждение;
- требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих;
- условия и особенности проведения отбора для лиц с ограниченными

возможностями здоровья;

- правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора;
- сроки зачисления в Учреждение.

2.7. Количество поступающих, принимаемых в Учреждение на бюджетной основе, определяется учредителем физкультурно-спортивной организации в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг по спортивной подготовке. Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание государственных услуг на спортивную подготовку на платной основе.

2.8. Приемная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при его наличии), для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом лиц для освоения программ спортивной подготовки.

2.9. Индивидуальный отбор при приеме в «СШОР «ЦЛС» на обучение по программам спортивной подготовки проводится один раз в форме тестирования и, если требуется, анкетирования (Приложение 2), в сроки, указанные в приказах директора «СШОР «ЦЛС».

2.10. Набор тестовых упражнений для приема на спортивную подготовку по видам спорта определен в приложении №1.

2.11. Результаты выполнения тестовых упражнений фиксируются в протоколе ответственным членом приемной комиссии.

2.12. Каждый технический результат оценивается в соответствии с приложением № 1 по видам спорта.

2.13. Результаты тестирования размещаются на информационном стенде «СШОР «ЦЛС» на следующий день после прохождения индивидуального отбора.

2.14. Преимущественное право на зачисление имеют поступающие, с лучшим результатом в контрольных упражнениях.

2.15. Анкетирование и (или) предварительный просмотр проводятся во время специально организованных спортивно-массовых мероприятий, соревнований, анкетирование проводит тренер-преподаватель в сроки работы приемной комиссии или в сроки проведения дополнительного набора, определяемого приказом директора «СШОР «ЦЛС».

2.16. Результаты анкетирования и предварительных просмотров учитываются при принятии решений приемной комиссии.

Приложение № 1

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
БИАТЛОН
Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по биатлону

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 60 метров	с	не более		не более	
		11,2	11,5	11,1	11,3
Бег 500 метров по пересеченной местности	мин, с	не более		не более	
		2,10	2,30	2,08	2,28
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		10	5	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
		+4	+5	+8	+11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		140	130	150	140
II. Нормативы специальной физической подготовки					
Исходное положение - 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 исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
		15	10	17	12
Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
		30,0		30,0	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			

Бег 60 метров	с	не более	
		9	9,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		170	160
Бег на 100 метров	с	не более	
		15,3	16,7
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		7	4
Исходное положение - 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 исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
		25	30
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
		4,00	4,20
Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
		22.00	25.00
III. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100 метров с низкого старта	с	не более	
		13,4	15,7
Бег 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
		11	-
Бег 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
		-	8,35
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		14	6
Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
		25	15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	190
II. Нормативы специальной физической подготовки			

Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
		31,10	-
Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
		-	17.10
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100 метров с низкого старта	с	не более	
		12,7	15,0
Бег 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
		9.55	-
Бег 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
		-	8,15
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		20	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		40	30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		240	200
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
		31,10	-
Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
		-	17.10
Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
		28	20
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Мастер спорта России»			

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по лыжным гонкам

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 60 метров	с	не более		не более	
		11,5	12,0	11,0	11,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		140	130	150	140
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
		30	25	35	30
Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
		6.30	7.00	5.50	6.20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 100 м	с	не более	
		16,0	16,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		170	155
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		4,00	4,15
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
		14,20	15,20
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
		13,00	14,30

III. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 2000 м	мин, с	не более	
		-	8.35
Бег на 3000 м	мин, с	не более	
		9.40	-
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	17.40
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
		31.00	-
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	17.00
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
		28.30	-
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 2000 м	мин, с	не более	
		-	8.15
Бег на 3000 м	мин, с	не более	
		9.20	-
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	17.20
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
		30.30	-
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	16.40
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
		28.00	-
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по спортивному ориентированию

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 30 метров	с	не более		не более	
		6,9	7,1	6,2	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		6	4	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
		+1	+3	+2	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		110	105	130	120
II. Нормативы специальной физической подготовки					
Прыжок в высоту с места	количество раз	не менее		не менее	
		20	15	20	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
		21	18	27	24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 метров	с	не более	
		6,0	6,2
Бег на 1000 метров	с	не более	
		5.50	6.20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+4	+5
Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
		9,3	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
II. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
		16.35	19.30

IV. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
		29.30	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
		-	20.30
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
		25	20
V. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 метров	с	не более	
		8,2	9,6
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		8.10	10.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+15
Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
		7,2	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
II. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
		37.50	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
		-	24.30
III. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
		14.30	17.00
IV. Уровень спортивной квалификации			

Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100 метров	с	не более	
		13,4	16,0
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		-	9.50
Бег на 3000 метров	мин, с	не более	
		12.40	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		40	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
		7,1	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	185
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
II. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
		35.00	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
		-	19.40
III. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
		-	17.30
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
		22.00	-
IV. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по пулевой стрельбе

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по пулевой стрельбе

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 1000 метров	мин, с	не более		не более	
		6.10	6.30	5.50	6.20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		10	5	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
		+2	+3	+4	+5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
		27	24	32	27
II. Нормативы специальной физической подготовки					
Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
		14,7	11,8	16,5	14,5
Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
		20		22	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 1500 метров	мин, с	не более	
		8.05	8.29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		18	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		36	30
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
		10.00	7.00
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы	мин, с	не менее	

стоя		5.00	3.00
Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
		1.00	0.30
Кистевая динамометрия	кг	не менее	
		18	15
Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
		25	25
III. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	Девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		8.10	10.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
		12.00	9.00
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
		8.00	6.00
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
		10.00	7.00
Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
		1.30	1.00
Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
		10	10
Кистевая динамометрия	кг	не менее	
		24	22
Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
		35	35
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки

I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		8.10	10.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
		15.00	10.00
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
		8.00	8.00
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
		10.00	10.00
Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
		1.30	1.00
Удержание пистолета в позе-изготовке для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	с	не менее	
		20,0	15,0
Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
		40	40
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

ПОЛИАТЛОН

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по полиатлону

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 метров	с	не более	
		6,2	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		10	5
Челночный бег 3х10 м	с	не более	
		9,6	9,9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
		13	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
		1	1
Бег 500 метров	мин, с	не более	
		2.35	2.50

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		10,4	10,9
Бег 1500 метров	мин, с	не более	
		8.05	8.29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	9
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		4	-
Челночный бег 3х10 м	с	не более	
		8,7	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145

Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
		26	18
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+5	+6
II. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»			
Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
		16.50	-
Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
		-	14.00
III. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		8,2	9,6
Челночный бег 3х10 м	с	не более	
		7,2	8,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		205	175
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		12	-
Бег 3000 метров	мин, с	не более	
		13.00	-
Бег 2000 метров	мин, с	не более	
		-	10.00
II. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»			
Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
		-	19.30
Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
		27.00	-

III. Уровень спортивной квалификации
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 100 метров	с	не более	
		13,40	16,00
Бег 2000 метров	мин, с	не более	
		-	9.50
Бег 3000 метров	мин, с	не более	
		12.40	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	15
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		14	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
Челночный бег 3х10 м	с	не более	
		6,9	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	185
II. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»			
Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
		-	19.06
Лыжная гонка 10 км	мин, с	не более	
		35.00	-
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

ТРИАТЛОН

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по триатлону

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 30 метров	С	не более		не более	
		6.9	7.1	6.2	6.4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		7	4	10	5
Бег 1000 метров	мин, с	не более		не более	
		7.10	7.35	6.10	6.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		110	105	130	120
II. Нормативы специальной физической подготовки					
Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
		5	6	8	7
Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	См	не более		не более	
		-	-	70	65
Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
		-	-	2.00	2.10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		10,9	11,3
Бег 2000 метров	мин, с	не более	
		10.2	12.1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		150	135
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Плавание 200 м	мин, с	не более	
		3.50	4.10

Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
		65	60
III. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		9,6	10,6
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		8.00	9.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		24	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	160
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Плавание 300 м	мин, с	не более	
		4.30	4.50
Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
		65	60
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		8,8	10,1
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		6.4	7.4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	

	раз	31	11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		210	170
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Плавание 300 м	мин, с	не более	
		3.55	4.10
Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
		65	60
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

Приложение 2

Тестирование психологических особенностей поступающих
Опросник «Цель-Средство-Результат»

Данный опросник, предложенный А.А. Кармановым, рассчитан на исследование особенностей структуры деятельности. В основу его положен общенаучный базис *Цель-Средство-Результат*, отражающий основные черты любой деятельности. Согласно этой парадигме любую деятельность можно рассматривать как состоящую из трех компонент (обычно чередующихся последовательно):

- в начале любой деятельности человек, синтезируя большое количество информации, вырабатывает *Цель* деятельности, т.е. начинает представлять более или менее ясную картину желаемого будущего, то конечное состояние в которое он хочет привести ситуацию и себя;
- далее в ход вступают *средство*, т.е. тот ресурс, который человек готов истратить на достижение цели;
- итогом любой деятельности является актуализация *результата* - того итога, которого достиг человек.

Как разные люди, так и один человек в разные периоды своей жизни обладают неодинаковыми параметрами своей деятельности. Данная методика предназначена для определения личностных свойств индивида, связанных с деятельностью, за период 1-2 месяца перед проведением теста. Иными словами, по результатам опросника ЦСР нельзя судить о том, обладал или нет обследованный тем или иным качествам в более ранний период (например, за полгода до проведения теста). Опросник рекомендуется применять, начиная с подросткового возраста. Допустима групповая форма работы.

Опросник ЦСР

Инструкция. В опроснике содержится несколько десятков утверждений, касающихся вашего характера, поведения. К опроснику приложен бланк ответов. Номер на бланке ответа соответствует номеру утверждения. Прочтите каждое утверждение и решите, верно оно или нет. Если вы решили, что данное утверждение верно, поставьте плюс на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения. Если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте минус. Если утверждение по отношению к вам бывает верно или неверно в разные периоды вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время. Если Вы затрудняетесь однозначно ответить на какой-либо вопрос, то можете не ставить никакой знак. Однако учтите, что если пропустите 5 и более утверждений, то результат буден признан недостоверным.

1. Я активный человек
2. Иногда я прихожу в сильное возбуждение
3. Бывает так, что я чем-нибудь раздражен
4. Я всегда ем то, что мне подают

5. Чтобы добиться чего-то в жизни - надо уметь ставить перед собой цели
6. Я бы сравнил себя с хорошо настроенным музыкальным инструментом
7. Я всегда делаю так, как мне говорят
8. Иногда я задумываюсь о смысле жизни
9. Не люблю, когда мне подсказывают, как надо делать
10. Я могу объяснить поступки каждого человека
11. Часто мои близкие меня не слушают, и мне приходится повторять одну фразу несколько раз, пока наконец меня не услышат
12. Часто со мной случаются странные вещи
13. Обычно я не могу однозначно сказать про кого-то, хороший он человек или нет
14. Я предпочитаю ставить перед собой цели не очень сложные, но и не очень простые
15. Со мной часто происходят вещи, которые я не могу объяснить
16. Когда остаюсь один, я много размышляю
17. Я скучаю редко
18. Мне можно доверить любую тайну
19. В любой ситуации можно найти выход
20. Вид заходящего солнца вызывает у меня вдохновение
21. Проходя мимо лежащего мяча, у меня возникает желание пнуть его
22. Когда волнуюсь, то чаще я краснею, чем бледнею
23. Хорошая музыка меня воодушевляет
24. Цели перед собой предпочитаю ставить сам
25. Вид неприятного мне человека вызывает у меня желание его побить или нанести ему какой-нибудь другой ущерб
26. Все, что мне дорого, одинаково ценно для меня
27. Когда я что-то делаю, то охотно выслушиваю любые советы
28. Удачно законченное дело вызывает у меня прилив хорошего настроения
29. Принимая решение, я взвешиваю все "за" и "против"
30. Иногда бывает, что я говорю о ком-то плохо
31. У меня характер скорее "нападающего", чем "защитника"
32. Стабильность лучше непредсказуемости

Бланк ответов

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.

Ключ для обработки результатов

1. С+	2. С+	3. Л-	4. Л+	5. Ц+	6. Ц+	7. Л+	8. Ц-
9. С+	10. Р+	11. Р+	12. Р-	13. Р-	14. Ц+	15. Р-	16. Ц-
17. Ц+	18. Л+	19. С+	20. Р-	21. С-	22. С-	23. Р-	24. Ц+
25. С+	26. Ц-	27. С-	28. Р-	29. Ц+	30. Л-	31. С+	32. Р+

Сначала подсчитываются следующие показатели:

Цсовп - количество совпадений по шкале «Цель» (например, положительный ответ на 5 утверждение считается совпадением по шкале «Цель»),

Цнесовп - количество несовпадений по шкале «Цель» (например, положительный ответ на 8 утверждение считается несовпадением по шкале «Цель»),

Ссовп - количество совпадений по шкале «Средство»,

Снесовп - количество несовпадений по шкале «Средство»,

Рсовп - количество совпадений по шкале «Результат»,

Рнесовп - количество несовпадений по шкале «Результат»,

Лсовп - количество совпадений по шкале «Ложь»,

Лнесовп - количество несовпадений по шкале «Ложь».

Путем вычитания получаются окончательные баллы:

Ц=Цсовп – Цнесовп (шкала «Цель»)

С=Ссовп – Снесовп (шкала «Средство»)

Р=Рсовп – Рнесовп (шкала «Результат»)

Л=Лсовп – Лнесовп (шкала «Ложь»)

Недостоверными признаются результаты в случает 5 и более пропущенных утверждений, а также если Л больше 0.

Интерпретация результатов осуществляется в соответствии со следующей таблицей:

Цель			
от -9 до -5 баллов. Сильно фрустрированное состояние, выражающееся в невозможности ставить перед собой конструктивные цели. Мотивы деятельности бессистемны, неиерархизированы. Вместо того, чтобы	**от -4 до +4 баллов**. Ставящиеся цели не всегда обоснованы, неустойчивы. Не все разумные действия целесообразны, иногда склонен к пустому времяпрепровождению. В случае затруднения с выбором цели легко пользуется подсказкой извне, готов принять	**от +5 до +9 баллов**. Оптимальный результат. Человек ставит перед собой реальные цели, настроен на достижение, мотивы целеобразования и деятельности в целом систематичны, иерархизированы. Практически все, что делает испытуемый он	

ставить реальные цели деятельности, достигать весомых результатов, человек ограничивается постановкой либо «микроцелей», ограниченных текущей ситуацией, либо же фиксируется на постановке глобальных целей. Одним из выражений последнего является поиск так называемого "смысла жизни".	цель извне. Чтобы подготовить себя к выполнению какой-либо деятельности - всегда требуется определенная сила воли, чтобы "собраться".	может объяснить с точки зрения целесообразности. Не склонен к пустому времяпрепровождению. Решительность связана с легкостью образования целей, немнительностью.	
Средство			
от -9 до -2 балла. Человек испытывает хронический недостаток средств достижения поставленных целей. Типичные проявления ограниченности в выборе средств: низкий энергетический потенциал, преобладание парасимпатической составляющей вегетативной нервной системы, конформность, сильная зависимость от ситуации, от других людей (в первую очередь от их мнения), внушаемость, обилие психологических комплексов, которые в том числе мешают использовать на 100 % внутренний потенциал.	**от -1 до +2 баллов**. Испытуемый периодически встречается с трудностями в выборе средств (речь идет о психологических барьерах). Причиной такой скованности часто бывает отсутствие конструктивной, достигаемой цели. Также одним из факторов подобного поведения является комплекс причин, который можно назвать "страхом самовыражения". В установках испытуемого преобладают "энергосберегающие мотивы". Недостаточно спонтанное поведение.	**от +3 до +6 баллов**. Оптимальный результат. Человек достаточно свободен в выборе средств, его поведение настолько спонтанно, насколько этого требует ситуация. Достаточно хороший энергетический потенциал. Сбалансированность симпатики и парасимпатики. Не агрессивен, но и не конформен. Поведение не вызывающее, но и не блокируется комплексами, мнительностью, негативизмом.	**от +7 до +9 баллов**. Поведение излишне спонтанно. Не ищет помощи от окружающих, предпочитает ими верховодить. В своих действиях испытуемый не только не обращает внимание на имеющиеся стандарты поведения, но часто действует вопреки им. Повышенная агрессивность, проявляющаяся как в открытых формах, так и скрытая.
Результат			

от -9 до -5 баллов. Испытуемый склонен переоценивать результат своей деятельности. Удача вызывает приступы сильного веселья, неудачи провоцируют неадекватное горе. Даже ничтожные события способны вызвать настоящее потрясение. Человек как бы находится в состоянии хронического перехода, транса. Личностный рост испытуемого непредсказуем, во многом случаен. Как правило, повышенная тревожность. Интерес к своему внутреннему миру.	**от -4 до +4 баллов**. Оптимальный результат. Как правило, испытуемый довольно трезво оценивает результаты своей деятельности. Он не переоценивает, но и не недооценивает итоги. В оценках других людей, событий довольно беспристрастен. Личностный рост нормально динамичен.	**от +5 до +9 баллов**. Человек склонен недооценивать результаты своей деятельности. Ригидность, излишняя критичность. В оценках поведения других людей преобладает оттенок критиканства, неодобрения. Ярким проявлением ригидности являются персеверации: многократные и навязчивые повторения. Испытуемый неоднократно повторяет одну и ту же фразу, совершает одно и то же действие. Редко испытывает сильные эмоции, даже самые эффектные результаты не вызывают яркого удовольствия или же огорчения.	