

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва в г.Кондопога  
(ФГБПОУ «ГУОР г.Кондопога»)



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора

ФГБПОУ «ГУОР г.Кондопога»

А.М.Воронов

28 мая 2019г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

по основным профессиональным образовательным программам - программам подготовки  
специалистов среднего звена по специальностям 49.02.01 Физическая культура

г. Кондопога 2019

## **Общие положения**

1.1. Форма и порядок проведения вступительных испытаний в ФГБПОУ «ГУОР г.Кондопога») разработаны в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.01.2014 № 36 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 11.12.2015 № 1456, Приказа Минпросвещения России от 26.11.2018 № 243),

- Правилами приёма граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в ФГБПОУ «ГУОР г.Кондопога») на 2019/2020 учебный год,

- Уставом ФГБПОУ «ГУОР г.Кондопога».

1.2. Вступительные испытания при поступлении в ФГБПОУ «ГУОР г.Кондопога») по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проводятся для выявления у поступающих наличия определенных физических и психологических качеств, а именно: скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, быстроты, координационных способностей, волевых качеств, способности реализовать свои возможности в нужное время и в нужном месте.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических и психологических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

## **2. Порядок проведения**

2.1. Вступительные испытания проводятся на русском языке в соответствии с расписанием вступительных испытаний. Для проведения вступительных испытаний формируются группы из числа лиц, подавших необходимые документы.

2.2. Решение о допуске к вступительным испытаниям принимается приемной комиссией.

2.3. Расписание вступительных испытаний (дата, время, экзаменационная группа и место проведения, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих путем размещения на официальном сайте, а также на информационном стенде приемной комиссии не позднее, чем за два дня до их проведения.

2.4. В день вступительных испытаний для абитуриентов проводится инструктаж по технике безопасности, предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии и порядке проведения испытаний.

2.5. Лица, не явившиеся на вступительные испытания, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним решением приемной комиссии, по индивидуальному графику, до их полного завершения в соответствии с расписанием.

2.6. Абитуриенты, подавшие заявление о приеме для обучения на основе договоров об оказании платных образовательных услуг, имеют право сдать вступительные испытания по индивидуальному графику.

2.7. Результаты вступительных испытаний протоколируются.

2.8. На выполнение каждого контрольного упражнения (теста) дается две попытки. В итоговый протокол вносится попытка с лучшим результатом.

2.9. Поступающий имеет право ознакомиться с протоколом вступительных испытаний в установленном порядке.

## **3. Перечень вступительных испытаний**

3.1. Вступительные испытания проводятся:

- для лиц, поступающих на обучение по образовательным программам по специальности 49.02.01 «Физическая культура» в форме контрольных упражнений (тестов) по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП).

3.2. Контрольные упражнения (тесты) для лиц, поступающих на обучение по образовательным программам по специальности 49.02.01 «Физическая культура» включают:

3.2.1. по общей физической подготовке (ОФП):

- Бег 30 м (старт с места, сек);
- Бег 400 м (старт с места, сек);
- Бег 3000 м (старт с места, сек);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- Пятикратный прыжок в длину с места (м);
- Комплексный тест на ловкость (дополнительно для вратарей, сек.).

3.2.2. по специальной физической подготовке (СФП):

3.2.2.1. Для игроков:

- Бег на коньках 30 м (старт с места, сек);
- Челночный бег на коньках 6 x 9 м (старт с места, сек);
- Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (старт с места, сек);
- Обводка 5-ти стоек с последующим броском по воротам (старт с места, сек);
- Броски шайбы в ворота (за 20 сек, балл).

3.2.2.2. Для вратарей:

- Бег на коньках 18 м лицом вперед (старт с места, сек);
- Бег на коньках 18 м спиной вперед (старт с места, сек);
- Челночный бег 10 x 10 м (старт с места, сек);
- Комплексный тест (старт с места, сек).

#### 4. Содержание контрольных упражнений (тестов)

4.1. Содержание контрольных упражнений (тестов) по общефизической подготовке:

- **Бег 30 м (сек).** Проводится по прямой беговой дорожке стадиона с высокого старта. В забеге участвуют не более шести человек. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат бега измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- **Бег 400 м (сек).** Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат бега измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- **Бег 3000 м (мин).** Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат бега измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).** Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки.

- **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (количество раз).**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Абитуриентка подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых экзаменатором.

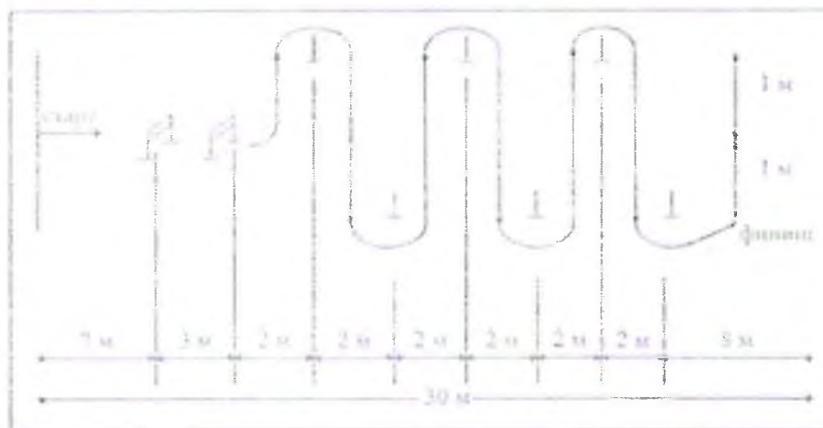
- **Пятикратный прыжок в длину с места (м).** Прыжок совершается из исходного положения ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед, абитуриент прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние, с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка абитуриент приземляется на две ноги. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки по длине пятикратного прыжка в метрах.

- **Прыжок в длину с места (м).** Прыжок совершается из исходного положения ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед, абитуриент прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние, с последующим приземлением на две ноги. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки по длине прыжка в метрах.

- **Комплексный тест на ловкость для вратарей (сек).** Выполняется на дистанции 30 м. В 7 м от линии старта устанавливается легкоатлетический барьер высотой 86 см, через 3 м - еще один такой же барьер, в 2 м от которого ставится стойка и далее через 2 м впереди и 1 м в сторону располагается еще 5 стоек (смотри рисунок).

- Для выполнения теста испытуемому предлагается встать спиной вперед по направлению к движению и по сигналу последовательно выполнить в прыжке поворот влево и вправо на 360°, подлезть под первый и второй барьеры, выполнить слаломное обегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180° и пробежать спиной вперед до линии финиша. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат бега измеряется с точностью до 0,01 секунды.

#### Схема прохождения дистанции «Комплексного теста на ловкость»



- 4.2. Содержание контрольных упражнений (тестов) по специальной физической подготовке:

#### 4.2.1. Для игроков:

- **Бег на коньках 30 м (сек).** Выполняется на прямом участке хоккейной площадки. Определяется время преодоления 30-ти метрового отрезка с высокого старта. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- **Челночный бег на коньках 6х9 м (сек).** Упражнение выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Абитуриент по сигналу стартует с синей линии, после прохождения отрезка 9 м выполняет полное торможение, и движется обратном направлении до линии старта и выполняет полное торможение. Таким образом преодолеваются шесть отрезков. Финиш после прохождения шестого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 6-ти отрезков в момент пересечения синей линии. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- **Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек).** При выполнении теста абитуриент стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- **Обводка 5-ти стоек с последующим броском по воротам (сек).** Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения упражнения. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- **Броски шайбы в ворота (за 20 сек, балл).** Броски шайбы в ворота производятся с места, с расстояния в 7 метров от ворот. Ворота разделены на 4 квадрата. Всего абитуриент выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. На каждую попытку из 10 бросков даётся 20 секунд. Оценивается точность попадания. Шайба, не попавшая в заданный квадрат, либо пущенная по льду не засчитывается. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Оценивается количество попаданий в ворота за 20 секунд.

#### 4.2.2. Для вратарей:

- **Бег на коньках 18 м лицом вперед (сек).** Выполняется на прямом участке хоккейной площадки. Определяется время преодоления 18-ти метрового отрезка из исходного положения «основная стойка». Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

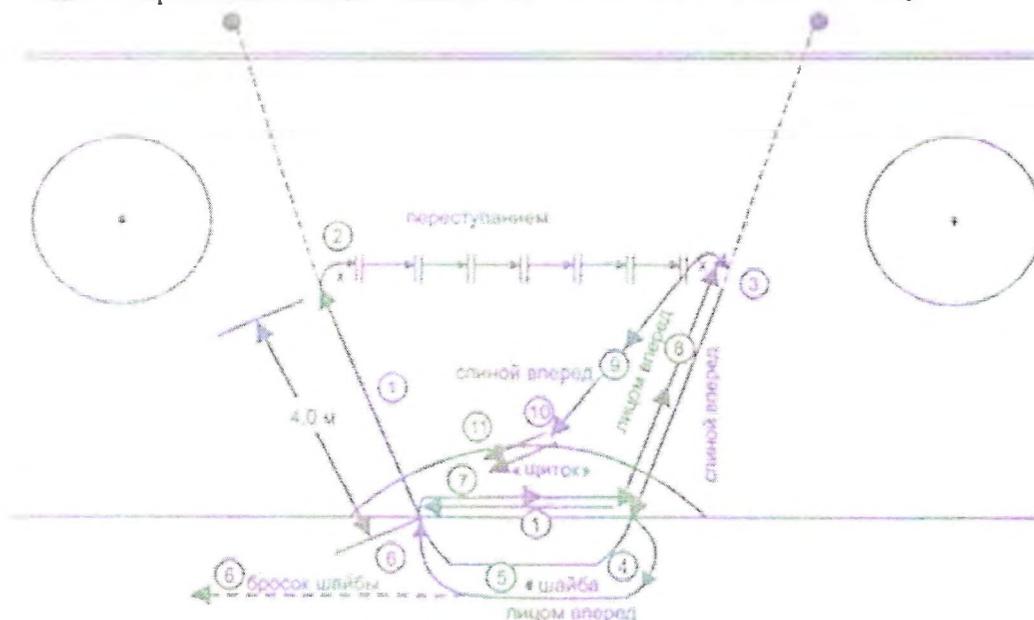
- **Бег на коньках 18 м спиной вперед (сек).** Выполняется на прямом участке хоккейной площадки. Определяется время преодоления 18-ти метрового отрезка из исходного положения «основная стойка». Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- **Челночный бег на коньках 10х10 м (сек).** Упражнение выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Абитуриент по сигналу стартует лицом вперед, из исходного положения «основная стойка», с синей линии, после прохождения отрезка 10 м выполняет полное торможение, в обратном направлении движется спиной вперед до линии старта и выполняет полное торможение. Таким образом, преодолеваются пять отрезков. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения синей линии. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- **Комплексный тест:** исходное положение - основная стойка у штанги.

- (1) перемещение от штанги к штанге - ускорение лицом вперед (в основной стойке вратаря) к пилону,
- (2) объехать пилон - переступанием переместиться к другому пилону,
- (3) спиной вперед вернуться в ворота на ближнюю штангу,
- (4) от штанги выехать за ворота,
- (5) отбить шайбу в угол площадки,
- (6) по ходу движения устремиться к штанге, зафиксировать свою позицию у штанги,
- (7) переместиться поперечным скольжением к другой штанге,
- (8) лицом вперед в основной стойке выкатиться к ближнему пилону (справа),
- (9) объехать его - спиной вперед вернуться до середины вратарской площадки,
- (10) имитация отбивания шайбы щитком в направлении дальней штанги,
- (11) встать в основную стойку - лицом к экзаменатору, конец упражнения.

Схема прохождения дистанции «Комплексного теста на льду»



## 5. Система оценки

5.1. Результат, показанный при выполнении каждого контрольного упражнения (теста) оценивается в баллах, согласно Приложению № 1, и заносится в итоговый протокол испытания.

5.2. Результаты вступительных испытаний по каждому поступающему определяются наибольшей суммой баллов полученных за все контрольные упражнения (тесты).

5.3. Проходной балл по результатам вступительных испытаний устанавливается приемной комиссией и утверждается приказом директора Учреждения.

5.4. Абитуриенты, получившие по результатам вступительных испытаний количество баллов равное проходному баллу или более, считаются успешно прошедшими вступительные испытания и получают оценку «зачтено».

5.5. Абитуриенты, получившие по результатам вступительных испытаний количество баллов меньше чем проходной балл, получают оценку «не зачтено» и не могут быть зачислены для обучения по соответствующим образовательным программам.