

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ФГБПОУ «ГУОР г. Кондопога»
А.М.Воронов
«01» февр 2021 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

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

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 просвещения РФ от 2 сентября 2020 г. N 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования»,

- Правилами приёма граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в ФГБПОУ «ГУОР г. Кондопога» на 2021/2022 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. Вступительные испытания

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 специальной физической подготовке (СФП).

3.2. Содержание и нормативы контрольных упражнений (тестов) по общей (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП):

3.2.1. По виду спорта «хоккей с шайбой»

3.2.1.1. На тренировочном этапе

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
			5,5	5,8
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
2.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			5	-
3.	Бег 1 км с высокого старта	мин, с	не более	
			5,50	6,20
4.	Бег на коньках 30 м*	с	не более	
			5,8	6,4
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м*	с	не более	
			16,5	17,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 30 м*	с	не более	
			7,3	7,9
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы*	с	не более	
			12,5	13,0
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы*	с	не более	
			14,5	15,0
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**	с	не более	
			42	45
10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря**	с	не более	
			43	47
11.	Оценка уровня технико-тактической подготовленности хоккеиста (оценивается по специальной таблице во время двусторонней игры)	с	-	-

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

3.2.1.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11,70	9,30
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
4.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,05	1,10
5.	Бег на коньках 30 м*	с	не более	
			4,7	5,3
6.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед*	с	не более	
			25	30
7.	Бег на коньках челночный 5х54 м*	с	не более	
			48	54
8.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**	с	не более	
			40	45
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря**	с	не более	
			39	43
10.	Оценка уровня технико-тактической подготовленности хоккеиста (оценивается по специальной таблице во время двусторонней игры)	с	-	-

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

3.2.2. По виду спорта «лыжное двоеборье»

3.2.2.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства для зачисления в группу спортивной подготовки необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Бег на 100 м с ходу (не более 12,6 с)	Бег на 100 м с ходу (не более 12,9 с)
Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)
Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)

Тройной прыжок с места (не менее 7,6 м)	Тройной прыжок с места (не менее 7,4 м)
Десятерной прыжок с места (не менее 26,5 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 25,5 м)
Кросс 3000 м (не более 10 мин)	Кросс 3000 м (не более 11 мин)
Кросс 5000 м (не более 17 мин)	Кросс 5000 м (не более 19 мин)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

3.2.3. По виду спорта «лыжные гонки»

3.2.3.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства для зачисления в группу спортивной подготовки необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 35 с)
Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин 35 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

3.2.4. По виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

3.2.4.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства для зачисления в группу спортивной подготовки необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Бег на 100 м с ходу (не более 12,6 с)	Бег на 100 м с ходу (не более 12,9 с)
Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)
Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)
Тройной прыжок с места (не менее 7,6 м)	Тройной прыжок с места (не менее 7,4 м)
Десятерной прыжок с места (не менее 26,5 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 25,5 м)
Кросс 3000 м (не более 10 мин. 00 с)	Кросс 3000 м (не более 11 мин. 00 с)
Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 27 раз)
Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

3.2.5. По виду спорта «регби»

3.2.5.1. На тренировочном этапе

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Бег на 30 м с хода (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 с)
Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не

менее 16 раз)	менее 12 раз)
Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)
Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 16 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

3.2.6. По виду спорта «кёрлинг»

3.2.6.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства для зачисления в группу спортивной подготовки необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Бег 100 м (не более 14,3 с)	Бег 100 м (не более 17,6 с)
Бег на 2000 м (не более 8 мин 50 с)	Бег на 2000 м (не более 11 мин)
Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 30 раз)
Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 8 см.)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 см.)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

3.2.6.2. На этапе высшего спортивного мастерства для зачисления в группу спортивной подготовки необходимо наличие спортивного звания «мастер спорта России».

Контрольные упражнения (тесты)	
Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Бег 3000 м (не более 13 мин 10 с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 50 с)
Подтягивания из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
Наклон вперед из положения стоя на	Наклон вперед из положения стоя на

скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 см)	скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 11 см)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

3.2.7. По виду спорта «тхэквондо»

3.2.7.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства для зачисления в группу спортивной подготовки необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Челночный бег 3х8 м (не более 5,9 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 6,1 с)
Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 16 с)	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 25 с)
Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз)
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 28 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Тройной прыжок в длину с места (не менее 740 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

3.2.8. По виду спорта «самбо»

3.2.8.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства для зачисления в группу спортивной подготовки необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	
Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)

Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 16 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг	
Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

3.2.8.2. для этапа высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	
Мужчины	Женщины
весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг	
Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)
Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)
Подтягивание из виса на перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 20 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 15 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг	
Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,2 с)
Бег 1000 м (не более 3 мин 25 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 40 с)
Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 40 с)
Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 17 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 12 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	
Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)
Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 14 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

5. Система оценки

5.1. Результат, показанный при выполнении каждого контрольного упражнения (теста) оценивается в баллах 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 меньшее чем проходной балл, получают оценку «не зачтено» и не могут быть зачислены для обучения по соответствующим образовательным программам.