

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
«31» марта 2022 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 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 приема 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).

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 (количество 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 90 см (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.

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

- по виду спорта «хоккей с шайбой»

-

На тренировочном этапе

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			5	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			14,5	15,0

11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			43	47

- Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
- * Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).
- ** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).
- *** Обязательное упражнение для вратарей.

- На этапе ССМ

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.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	15
5.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7.	Бег 3 км с высокого старта*	мин	не более	
			13	15
8.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более	
			25	30
10.	Бег на коньках челночный 5x54 м**	с	не более	
			48	54
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			40	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			39	43

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

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

- **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

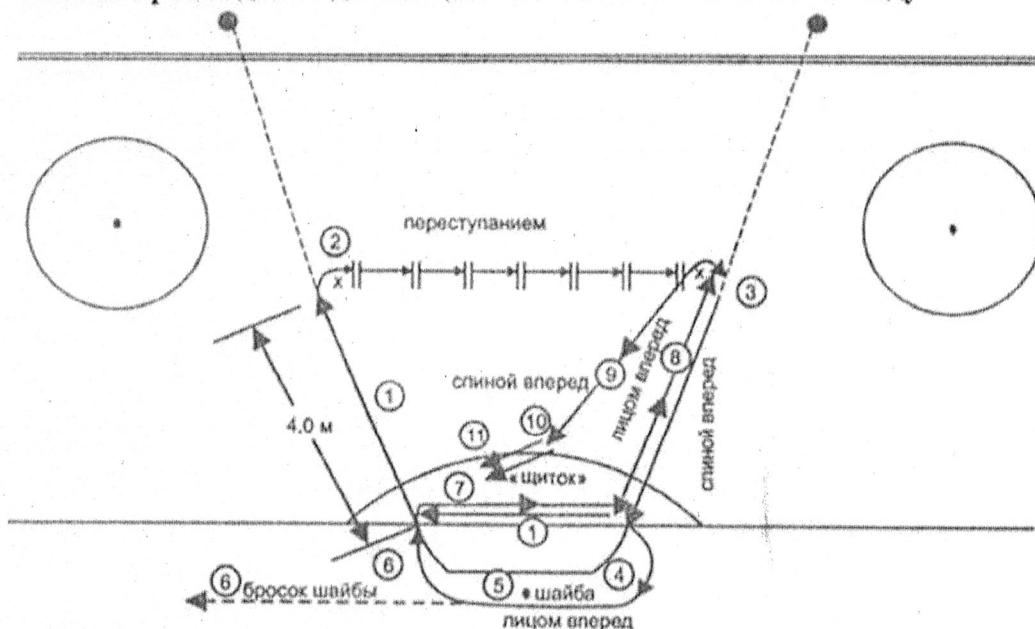
протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- **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»



по виду спорта «лыжное двоеборье» (этап ССМ)

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 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

по виду спорта «лыжные гонки» (этап ССМ)

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 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)
Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 15 мин 40 с)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 10 мин 30 с)
Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 32 мин 45 с)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 17 мин 40 с)
Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 14 мин 45 с)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 9 мин 45 с)
Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 30 мин 55 с)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 17 мин)

по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (этап ССМ)

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
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

по виду спорта «регби» (ТЭ)

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 менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не 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

по виду спорта «кёрлинг»

для этапа ССМ

Для зачисления в группы 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.	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз,

Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 8 см)	кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 см)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

для этапа ВСМ

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо 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 скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 см)	Наклон вперед из положения стоя на 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

по виду спорта «тхэквондо» (ССМ);

для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 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	Подъем туловища из положения лежа на

спине за 30 с (не менее 28 раз)	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

**по виду спорта «самбо»
для этапа ССМ**

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

для этапа ВСМ

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	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

(не менее 40 раз)	(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, согласно Приложения № 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 меньшее чем проходной балл, получают оценку «не зачтено» и не могут быть зачислены для обучения по соответствующим образовательным программам.