

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крошева Елена Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.05.2023 14:38:12
Уникальный программный ключ:
1348aес0090e1316137299b0a9d85059b88b4e32

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение

профессиональная образовательная организация

«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»

(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

Е.А.Крошева

03.05.2023 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

по основным профессиональным образовательным программам –

программам подготовки специалистов среднего звена по специальностям

34.02.01 Сестринское дело, 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 49.02.03 Спорт,
на 2023/2024 учебный год

1. Общие положения

1.1. Форма и порядок проведения вступительных испытаний в ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» разработаны в соответствии с:

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

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 № 457 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования»,

– Приказом Минобрнауки России от 30.12.2013 г. № 1422 «Об утверждении перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств»;

– Правилами приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональную образовательную организацию «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею» на 2023/2024 учебный год,

– Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей",

– Уставом ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею».

1.2. Вступительные испытания при поступлении в ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 49.02.03 Спорт проводятся для выявления у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств.

1.3. Результаты вступительных испытаний оцениваются по балльной 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 при приеме на обучение по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 49.02.03 Спорт, проводятся в следующей форме:

2.1.1. для поступающих на специальность 49.02.03 Спорт:

1. теоретическая часть – компьютерное тестирование на знание истории хоккея и правил игры;

2. практическая часть – выполнение контрольных упражнений (тестов) по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП) для игроков и вратарей.

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

Итоговый рейтинг определяется путем сложения баллов, полученных в результате сдачи компьютерного тестирования и баллов за выполнение контрольных упражнений (тестов).

В случае равенства баллов в итоговом рейтинге, преимущественное право на зачисление имеют абитуриенты: имеющие более высокий средний балл аттестата,

2.1.2. для поступающих на специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура:

1. теоретическая часть – компьютерное тестирование по предмету «Физическая культура»:

– история физической культуры;

– история адаптивной физической культуры;

– история олимпийского движения;

– история паралимпийского движения.

2. практическая часть – выполнение контрольных упражнений (тестов) по общей физической подготовке (ОФП).

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

Итоговый рейтинг определяется путем сложения баллов, полученных в результате сдачи компьютерного тестирования и баллов за выполнение контрольных упражнений (тестов).

В случае равенства баллов в итоговом рейтинге, преимущественное право на зачисление имеют абитуриенты: имеющие более высокий средний балл аттестата,

2.1.3. для поступающих на специальность 34.02.01 Сестринское дело:

– компьютерного тестирования (психологическое тестирование, одна попытка).

Итоговый рейтинг определяется по наиболее высокому среднему баллу аттестата среди абитуриентов успешно прошедших психологическое тестирование.

2.2. При проведении вступительных испытаний обеспечивается идентификация личности поступающего.

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

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

2.5. Вступительные испытания проводятся на территории ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» по адресу: г. Ярославль, ул. Дядьковская, д. 7, теоретическая часть в компьютерных классах учебного корпуса, практическая часть в спортивном комплексе, на главной ледовой арене и плоскостных сооружениях. 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.

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

2.7. 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.

2.8. Результаты вступительных испытаний протоколируются.

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

2.10. Абитуриенты, не принятые в Учреждение на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета и бюджетов субъектов Российской Федерации, как не прошедшие вступительные испытания, имеют право подать заявление о приеме для обучения на основе договоров об оказании платных образовательных услуг, при этом абитуриентам могут быть зачтены результаты вступительных испытаний показанные ранее, либо они вправе сдать вступительные испытания повторно.

3. Перечень вступительных испытаний

3.1. Для лиц, поступающих на обучение по образовательным программам по специальности 49.02.03 Спорт включают:

3.1.1. Теоретическая часть – компьютерное тестирование на знание истории хоккея и правил игры в хоккей по темам:

- история хоккея в СССР;
- история хоккея в Российской Федерации;
- правилам игры в хоккей.

3.1.2. Практическая часть – контрольные упражнения (тесты)

3.1.2.1. по общей физической подготовке (ОФП):

Для юношей:

- Бег 30 м. (старт с места, сек.);
- Бег 1000 м. (старт с места, сек.);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- Прыжок в длину с места (м.).

Для девушек:

- Бег 30 м. (старт с места, сек.);
- Бег 1000 м. (старт с места, сек.);
- Отжимания от пола-сгибание и разгибание рук (количество раз);
- Прыжок в длину с места (м.).

3.1.2.2 по специальной физической подготовке (СФП):

Для игроков:

- Бег на коньках лицом вперед 30 м. (старт с места, сек.);
- Бег на коньках спиной вперед 30 м. (старт с места, сек.);
- Челночный бег на коньках 6 x 9 м. (старт с места, сек.);
- Бег на коньках слаломный без шайбы (старт с места, сек.);
- Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (старт с места, сек.).

Для вратарей:

- Бег на коньках 18 м. лицом вперед в стойке вратаря (старт с места, сек.);
- Бег на коньках 18 м. спиной вперед в стойке вратаря (старт с места, сек.);
- Челночный бег 10 x 10 м. (старт с места, сек.);
- Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной в стойке вратаря (старт с места, сек.);
- Бег на коньках челночный в стойке вратаря (старт с места, сек.).

3.2. Для лиц, поступающих на обучение по образовательным программам по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура включают:

3.2.1. Теоретическая часть – компьютерное тестирование по предмету «Физическая культура»:

- история физической культуры;
- история адаптивной физической культуры;
- история олимпийского движения;
- история паралимпийского движения.

3.2.2. Практическая часть – контрольные упражнения (тесты)

3.2.2.1. по общей физической подготовке (ОФП):

Для юношей:

- Бег 100 м. (старт с места, сек.);
- Бег 3 000 м. (старт с места, мин./сек.);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- Прыжок с места в длину (м., см.);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

Для девушек:

- Бег 100 м. (старт с места, сек.);
- Бег 2 000 м. (старт с места, мин./сек.);
- Отжимания от пола – сгибание и разгибание рук (количество раз);
- Прыжок с места в длину (м., см.);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

3.3. Для лиц, поступающих на обучение по образовательным программам по специальности 34.02.01 Сестринское дело включают:

3.3.1. Теоретическая часть – компьютерное тестирование (психологическое тестирование).

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 100 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 1000/2000/3000 м. (мин/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.

– 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 (количество раз).

– Отжимания от пола – сгибание и разгибание рук (количество раз). В начальном положении руки должны быть на ширине плеч, локти нужно развести под углом 45°, а кисти вытянуть вперед. Стопы нужно упереть в пол, опоры при этом быть не должно. При выполнении теста участник должен касаться грудью пола при сгибании рук. Затем, разгибая руки, участник возвращается в исходное положение и фиксирует его на 0,5 с. Засчитывается количество правильно выполненных отжиманий (количество раз), фиксируемых экзаменатором. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки (количество раз).

– 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 сантиметрах.

– Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки (количество раз).

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 лицевой 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 финишной 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 слаломный без шайбы (сек.) (Рисунок №1). По сигналу абитуриент стартует и обегает 5 стоек, 4 из которых расположены по периметру круга вбрасывания и одна на расстоянии 17,5 м. от линии старта, напротив верхней стойки на круге вбрасывания, и финиширует 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.

– Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек.) (Рисунок №1). По сигналу абитуриент стартует и обегает с ведением шайбы 5 стоек, 4 из которых расположены по периметру круга вбрасывания и одна на расстоянии 17,5 м. от линии старта, напротив верхней стойки на круге вбрасывания, и финиширует 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.

Бег на коньках слаломный без шайбы/с шайбой

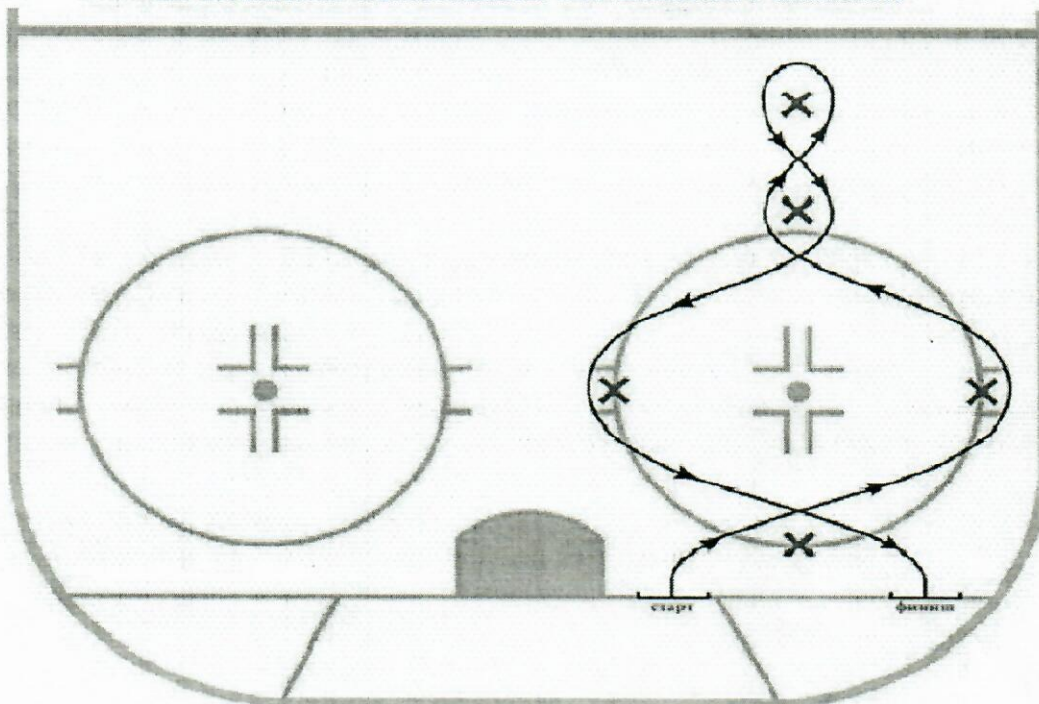


Рисунок №1

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.

– Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной в стойке вратаря (сек.) (Рисунок №2). При выполнении теста абитуриент стартует левой штангой ворот. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед первый круг, делает поворот на 180 градусов, обегает спиной вперед второй круг и вкатывается в ворота касаясь правым коньком правой штанги ворот. Затем повторяет все движения в обратном порядке финиширует вкатываясь в ворота и касается левым коньком левой штанги ворот. 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 в стойке вратаря**

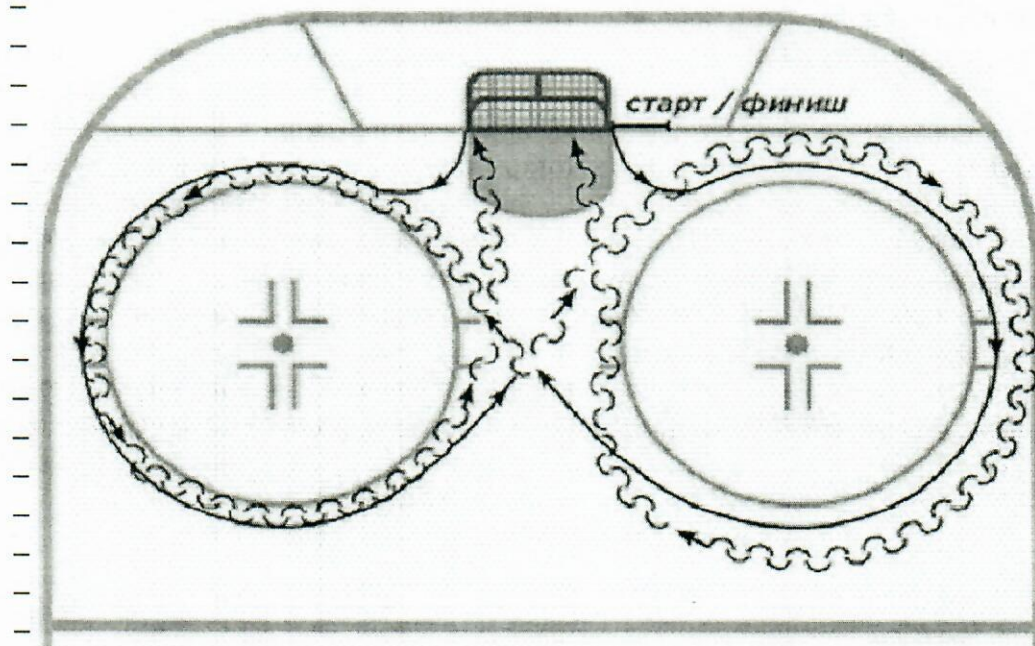


Рисунок №2

– Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек.) (Рисунок №3). При выполнении теста абитуриент по сигналу стартует в стойке вратаря от левой штанги ворот, движется лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно движется спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед движется к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь ворот любой частью тела. Затем движется лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно движется спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Далее все движения повторяются в

Бег на коньках челночный в стойке вратаря

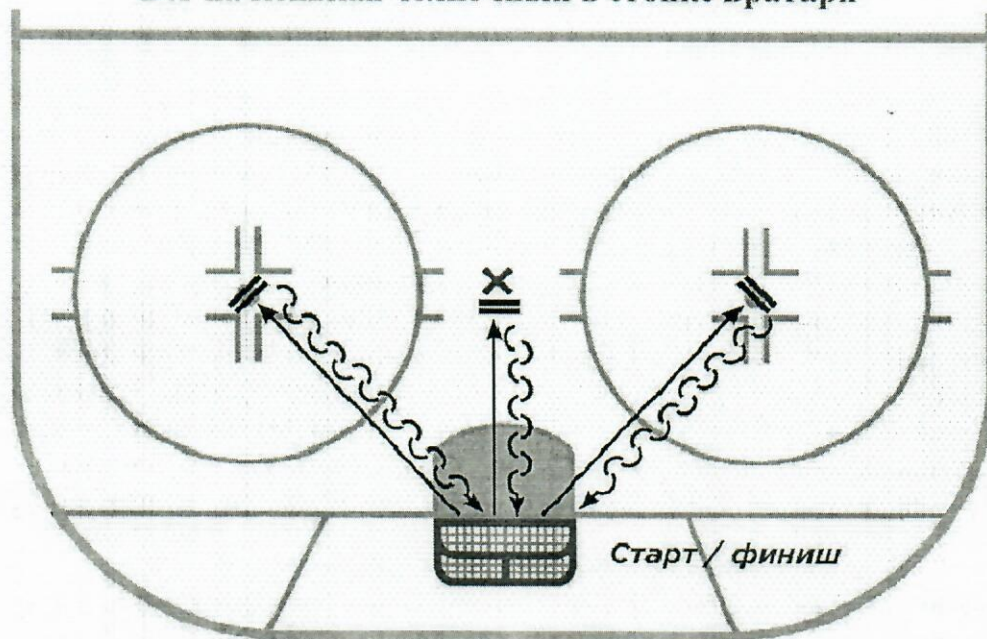


Рисунок №3

обратном порядке. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

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.

Разработал:

Начальник спортивного отдела

В.В. Ляшков

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-спортивной
и воспитательной работе

Н.В. Замурий

Таблица
оценки общей физической и специальной физической подготовленности
абитуриентов, поступающих на обучение, по специальности 49.02.03 Спорт (юноши)

Общая физическая подготовленность (ОФП)											
Упражнения		Уровень подготовки, баллы									
оценка		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Полевые игроки/ Вратари	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20
	Прыжок в длину с места (см)	160	180	200	210	220	230	240	250	260	270
	Бег 30 м (сек)	5.40	5.20	5.00	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.35	4.30
	Бег 1 000 м (мин.сек)	5.30.00	5.00.00	4.45.00	4.30.00	4.15.00	4.00.00	3.45.00	3.30.00	3.20.00	3.10.00
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
оценка											
Полевые игроки	Бег на коньках лицом вперед 30 м (сек)	6.00	5.50	5.00	4.80	4.70	4.60	4.50	4.45	4.40	4.35
	Бег на коньках спиной вперед 30 м (сек)	6.75	6.50	6.25	6.00	5.75	5.60	5.45	5.30	5.20	5.10
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (сек)	15.50	15.00	14.50	14.00	13.50	13.25	13.00	12.75	12.50	12.25
	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	12.00	11.75	11.50	11.25	11.00	10.50	10.25	10.00	9.75	9.50
	Бег на коньках слаломный с шайбой (сек)	12.25	12.00	11.75	11.50	11.00	10.75	10.50	10.25	10.00	9.75
Упражнения		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
оценка											
Вратари	Бег на коньках лицом 18 м (сек)	4.30	4.20	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.35
	Бег на коньках спиной 18 м (сек)	4.90	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.35	4.30	4.25	4.20
	«Челночный бег» 10х10 м, (сек)	31.00	30.00	29.00	28.50	28.00	27.50	27.25	27.00	26.75	26.50
	Бег по малой восьмерке в стойке вратаря (сек.)	36.00	34.50	33.50	32.50	31.50	30.50	30.00	29.50	29.00	28.50
	Бег челночный в стойке вратаря (сек.)	34.00	33.50	33.00	32.50	32.00	31.50	31.00	30.50	30.00	29.50

Таблица
оценки общей физической и специальной физической подготовленности
абитуриентов, поступающих на обучение, по специальности **49.02.03 Спорт (девушки)**

Общая физическая подготовленность (ОФП)											
Упражнения оценка		Уровень подготовки, баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Полевые игроки/вратари	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	180	185	190	195	200
	Бег 30 м (сек)	5.90	5.80	5.70	5.60	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00
	Бег 1000 м (мин/сек)	6.15.00	6.00.00	5.45.00	5.30.00	5.15.00	5.00.00	4.45.00	4.30.00	4.20.00	4.10.00
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения оценка		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Полевые игроки	Бег на коньках лицом вперед 30 м (сек)	6.30	6.20	6.10	6.00	5.90	5.80	5.70	5.60	5.45	5.30
	Бег на коньках спиной вперед 30 м (сек)	7.50	7.25	7.00	6.75	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10	6.00
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек)	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50	15.00	14.75	14.50	14.25	14.00
	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	13.25	13.00	12.75	12.50	12.25	12.00	11.75	11.50	11.25	11.00
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	14.25	14.00	13.75	13.50	13.25	13.00	12.75	12.50	12.25	12.00
Упражнения оценка		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Вратари	Бег на коньках лицом 18 м (сек)	6.30	6.10	5.90	5.70	5.50	5.30	5.10	4.90	4.70	4.50
	Бег на коньках спиной 18 м (сек)	7.75	7.50	7.25	7.00	6.75	6.50	6.25	6.00	5.75	5.50
	«Челночный бег» 10x10 м, (сек)	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50	35.00	34.50	34.00	33.50	33.00
	Бег по малой восьмерке в стойке вратаря (сек.)	45.00	43.00	41.00	40.00	39.00	38.00	37.00	36.00	35.00	34.00
	Бег челночный в стойке вратаря (сек.)	47.00	45.00	43.00	41.00	40.00	39.00	38.00	37.00	36.00	35.00

Таблица
оценки общей физической подготовленности
абитуриентов, поступающих на обучение, по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Упражнения оценка	Уровень подготовки, баллы									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Юноши										
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20
Прыжок в длину с места (м/см)	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
Бег 100 м (сек)	15.75	15.50	15.25	14.75	14.50	14.25	14.00	13.75	13.50	13.25
Бег 3 000 м (сек)	16.00.00	15.30.00	15.00.00	14.30.00	14.00.00	13.30.00	13.15.00	13.00.00	12.45.00	12.30.00
Девушки										
Отжимания (сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Прыжок в длину с места (м/см)	140	145	150	155	160	165	170	180	190	200
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50
Бег 100 м (сек)	18.50	18.00	17.50	17.00	16.75	16.50	16.25	16.00	15.75	15.50
Бег 2 000 м (сек)	13.00.00	12.30.00	12.00.00	11.30.00	11.00.00	10.45.00	10.30.00	10.15.00	10.00.00	9.45.00