

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Крошева Елена Александровна

Должность: Директор

Дата подписания: 12.05.2025 16:50:37

Уникальный программный ключ:

1348aec0090e1316137299b0a9d85059b88b4e32

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение

профессиональная образовательная организация

«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»

(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 01-25/Зпк от « 12 » мая 2025 г.

Директор ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

Е.А. Крошева

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

для зачисления на обучение по основным профессиональным образовательным программам –  
программам подготовки специалистов среднего звена по специальностям

34.02.01 Сестринское дело

49.02.01 Физическая культура

49.02.02 Адаптивная физическая культура

49.02.03 Спорт

на 2025/2026 учебный год

г. Ярославль

2025

## 1. Общие положения

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

– Федеральным 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 2025/2026 учебный год;

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

– Приказом Министерства спорта России от 22.02.2023 N 117 Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– Методическими рекомендациями по обоснованию классификации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата на отдельные классы для выполнения ими нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и разработке и установлению требований к инвалидам каждого выделенного класса с перечнем видов испытаний (тестов) и нормативов для оценки уровня развития у них основных физических качеств (утв. Министерством спорта РФ 12 октября 2017 г.);

– 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, 49.02.01 Физическая культура, 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 бальной 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, 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 49.02.03 Спорт, проводятся в следующей форме:

2.1.1. для поступающих на специальность 34.02.01 Сестринское дело:

– психологическое тестирование.

Для успешной сдачи вступительных испытаний необходимо выполнить тестовое задание.

Преимущественное право на зачисление имеют абитуриенты в соответствии частью 7 статьи 71 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», при отсутствии льгот, имеющие более высокий средний балл аттестата.

2.1.2. для поступающих на специальности 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура проводятся следующие испытания:

– контрольные упражнения (тесты) по общей физической подготовке (ОФП).

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

Для успешной сдачи вступительных испытаний необходимо выполнить нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП) в соответствии с Приложением №1.

Итоговый рейтинг определяется путем сложения баллов за выполнение контрольных упражнений (тестов).

В случае равенства баллов в итоговом рейтинге, преимущественное право на зачисление имеют абитуриенты в соответствии частью 7 статьи 71 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», при отсутствии льгот, имеющие более высокий средний балл аттестата.

2.1.3. для поступающих на специальность 49.02.03 Спорт проводятся в следующие испытания:

- контрольные упражнения (тесты) по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные упражнения (тесты) по специальной физической подготовке (СФП).

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

Для успешной сдачи вступительных испытаний необходимо выполнить нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) в соответствии с Приложением №2.

Итоговый рейтинг определяется путем сложения баллов, полученных в результате выполнения контрольных упражнений (тестов) по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

В случае равенства баллов в итоговом рейтинге, преимущественное право на зачисление имеют абитуриенты в соответствии частью 7 статьи 71 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», при отсутствии льгот, имеющие более высокий средний балл аттестата,

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 в соответствии с пунктами 4.2.1.- 4.2.4. Правил приёма 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 2025/2026 учебный год.

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

2.5. 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 приёме 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 34.02.01 Сестринское дело проводится:

– психологическое тестирование.

3.2. Для лиц, поступающих на обучение по образовательным программам по специальностям 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура проводятся:

3.2.1. Контрольные упражнения (тесты).

3.2.1.1. по общей физической подготовке (ОФП):

Для юношей (Приложение №1, Таблица №1):

- Бег 30 м. (старт с места, сек.);
- Бег 1 000 м. (старт с места, мин.,сек.);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см.);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

Для девушек (Приложение №1, Таблица №2):

- Бег 30 м. (старт с места, сек.);
- Бег 1 000 м. (старт с места, мин./сек.);
- Отжимания от пола – сгибание и разгибание рук (количество раз);
- Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см.);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

3.2.2. Для абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья:

3.2.2.1 Для абитуриентов с нарушением зрения:

Для юношей/девушек (Приложение №1, Таблица №3/Таблица №4):

- Бег 30 м. (старт с места, сек.);
- Бег 100 м. (старт с места, мин./сек.);
- Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см.);
- Отжимания от пола – сгибание и разгибание рук (количество раз);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

3.2.2.2 Для абитуриентов с интеллектуальными нарушениями:

Для юношей/девушек (Приложение №1, Таблица №5/Таблица №6):

- Бег 30 м. (старт с места, сек.);
- Бег 100 м. (старт с места, мин./сек.);
- Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см.);
- Отжимания от пола – сгибание и разгибание рук (количество раз);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

3.2.2.3 Для абитуриентов с нарушением слуха:

Для юношей/девушек (Приложение №1, Таблица №7/Таблица №8):

- Бег 30 м. (старт с места, сек.);
- Бег 100 м. (старт с места, мин./сек.);
- Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см.);
- Отжимания от пола – сгибание и разгибание рук (количество раз);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

3.2.2.4 Для абитуриентов с поражениями опорно-двигательного аппарата)

Для юношей/девушек (Приложение №1, Таблица №9/Таблица №10):

- Отжимания от пола – сгибание и разгибание рук за 30 сек. (количество раз);
- Сгибание разгибание рук из положения виса лежа на спине (количество раз);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз);
- Метание мяча (1 кг) на дальность из-за головы 2-мя руками (сантиметров).

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

3.3.1. Контрольные упражнения (тесты)

3.3.1.1. по общей физической подготовке (ОФП):

Для юношей (Приложение №2, Таблица №1):

- Бег 30 м. (старт с места, сек.);
- Бег 1 000 м. (старт с места, мин.,сек.);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см.);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

Для девушек (Приложение №2, Таблица №2):

- Бег 30 м. (старт с места, сек.);
- Бег 1 000 м. (старт с места, мин./сек.);
- Отжимания от пола – сгибание и разгибание рук (количество раз);
- Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см.);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

3.3.1.2 по специальной физической подготовке (СФП):

Для юношей игроков (Приложение №2, Таблица №3):

- 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 с ведением шайбы (старт с места, сек.);
- Ловкостное катание на коньках - упражнение «Бабочка» с ведением шайбы (старт с места, сек.).

Для юношей вратарей (Приложение №2, Таблица №4):

- 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.).

3.3.1.3 по специальной физической подготовке (СФП):

Для девушек игроков (Приложение №2, Таблица №5):

- 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 с ведением шайбы (старт с места, сек.);
- Ловкостное катание на коньках - упражнение «Бабочка» с ведением шайбы (старт с места, сек.).

Для девушек вратарей (Приложение №2, Таблица №6):

- 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.).

4. Особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Вступительные испытания по общей физической подготовке разработаны на основе Методических рекомендаций по обоснованию классификации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата на отдельные классы для выполнения ими нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и разработке и установлению требований к инвалидам каждого выделенного класса с перечнем видов испытаний (тестов) и нормативов для оценки уровня развития у них основных

физических качеств (утв. Министерством спорта РФ 12 октября 2017 г.) и примерной программы по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в образовательные организации сдают вступительные испытания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее-индивидуальные особенности) таких поступающих.

Для лиц с ограниченными возможностями обязательно присутствие ассистента, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться по дистанции, выходить на старт, общаться с экзаменатором)

Для успешной сдачи вступительных испытаний необходимо:

1. Выполнить нормативные требования по общефизической подготовке с соответствии с Приложением №2.

2. Тестовые упражнения оцениваются по бальной системе согласно показанным результатам. Вступительные испытания считаются пройденными при выполнении всех тестовых заданий в соответствии с Приложением №2.

Если одно тестовое задание находится в критерии «Не выдержано», вступительные испытания считаются не пройденными.

## 5. Содержание контрольных упражнений (тестов)

### 5.1. 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 1000 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 (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 (количество раз) .

– Подтягивание на высокой перекладине (количество раз). Упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Руки, туловище и нижние конечности вместе выпрямлены, нижние конечности не касаются гимнастического мата. По готовности абитуриента экзаменатор подает команду на выполнение испытания. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. 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).

– Для категории абитуриентов с ОВЗ, а именно для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, упражнение «Отжимания - сгибание и разгибание рук» результат учитывается за временной промежуток в 30 сек.

– Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см.). 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).

– Метание мяча (1 кг) на дальность из-за головы 2-мя руками (см.). Абитуриент встаёт у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. 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.

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

5.2.1. 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 с ведением шайбы (сек.) (Рисунок №1). По сигналу абитуриент стартует от синей линии и катится к дальней стойке и делает резкий поворот назад, далее объезжает стойки змейкой и возвращается к первой стойке. Затем абитуриент

делает резкий поворот и змейкой катит к дальней стойке, где делает резкий поворот и спринт к синей линии. На синей линии подбирает шайбу и повторяет упражнение еще раз, но только с шайбой. 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

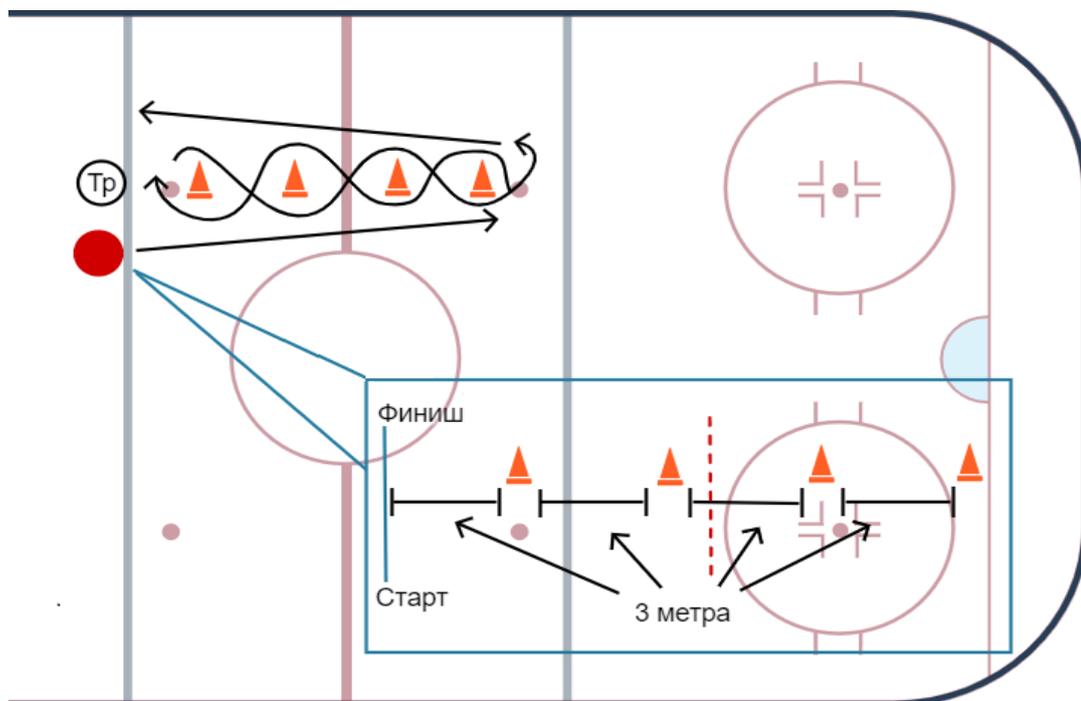


Рисунок №1

лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

– Ловкое катание на коньках - упражнение «Бабочка» с ведением шайбы (сек.) (Рисунок №2). По сигналу абитуриент стартует с линии ворот в нижней части круга, катится вперед к дальней правой стойке, делает переход на спину и катится к нижней правой стойке. Затем абитуриент поворачивается и катится вперед к дальней левой стойке, поворачивается и катится назад к левой нижней стойке. Затем абитуриент поворачивается и катится вперед к обозначенной линии, останавливается, а затем возвращается к стартовой линии. Тест выполняется сначала без шайбы, а затем с шайбой.

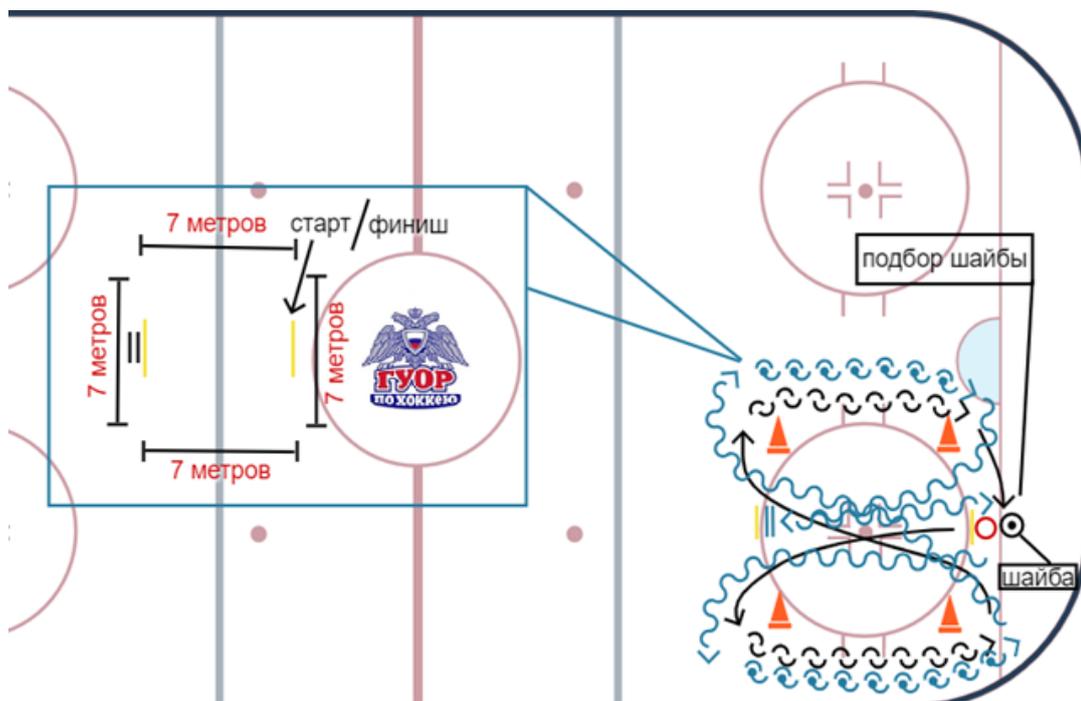


Рисунок №2

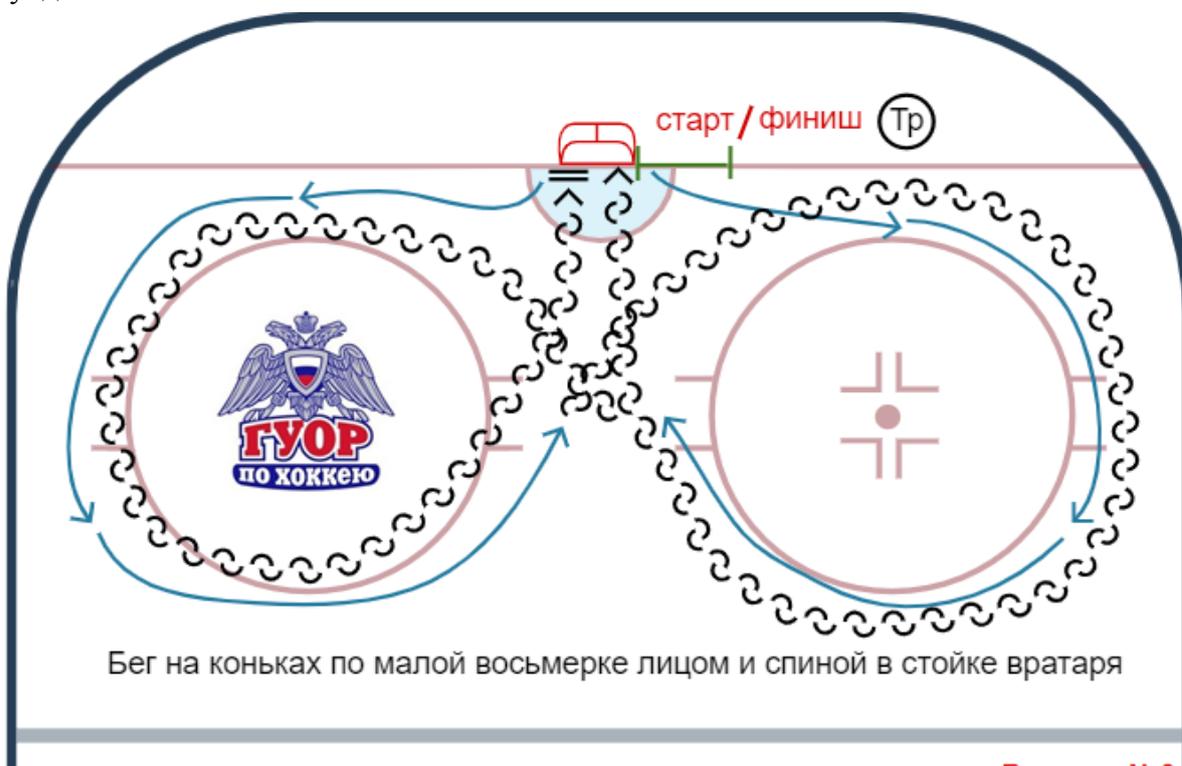
### 5.2.2. Для вратарей:

– 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 10x10 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 №3). 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 челночный в стойке вратаря (сек.) (Рисунок №4). 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 обратном порядке. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

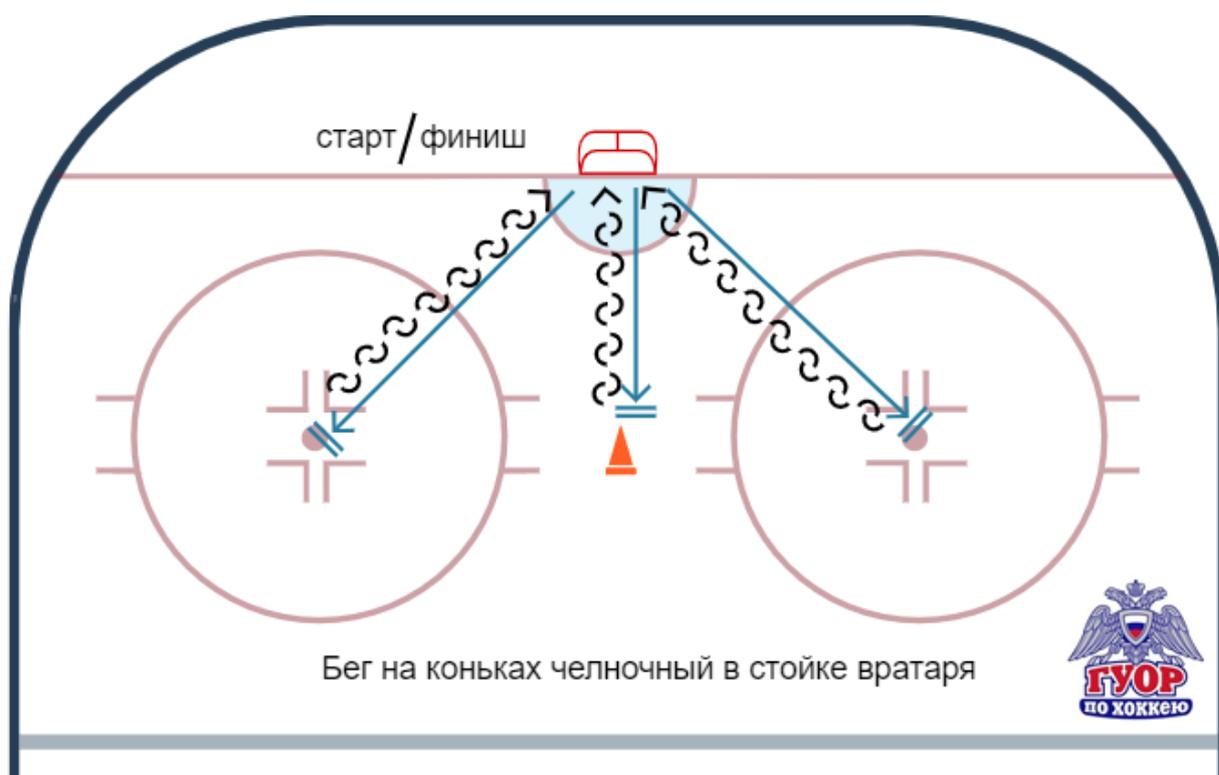


Рисунок №4

## 6. Система оценки

6.1. Результат, показанный при выполнении каждого контрольного упражнения (теста) оценивается в баллах, согласно Приложениям №1-2, и заносится в итоговый протокол испытания.

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

**Тесты по общефизической подготовке**  
**для специальностей 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура**

**ЮНОШИ****Таблица №1**

Баллы	Упражнения				
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места с двух ног (см.)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Бег 30 м. (сек.)	Бег 1 000 м. (мин.,сек)
5	1	155	32	5.70	5,10,00
10	2	160	33	5.60	5,00,00
15	3	165	34	5.50	4,55,00
20	4	170	35	5.40	4,50,00
25	5	175	36	5.30	4,45,00
30	6	180	37	5.20	4,40,00
35	7	185	38	5.10	4,35,00
40	8	190	39	5.00	4,30,00
45	9	195	40	4.95	4,25,00
50	10	200	41	4.90	4,20,00
55	11	205	42	4.85	4,15,00
60	12	210	43	4.80	4,10,00
65	13	215	44	4.75	4,05,00
70	14	220	45	4.70	4,00,00
75	15	225	46	4.65	3,55,00
80	16	230	47	4.60	3,50,00
85	17	235	48	4.55	3,45,00
90	18	240	49	4.50	3,40,00
95	19	245	50	4.45	3,35,00
100	20	250	51	4.40	3,30,00

**ДЕВУШКИ****Таблица №2**

Баллы	Упражнения				
	Отжимания (сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	Прыжок в длину с места с двух ног (см.)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Бег 30 м. (сек.)	Бег 1 000 м. (мин.,сек)
5	6	105	26	6.70	5,10,00
10	7	110	27	6.60	5,00,00
15	8	115	28	6.50	5,55,00
20	9	120	29	6.40	5,50,00
25	10	125	30	6.30	5,45,00
30	11	130	31	6.20	5,40,00
35	12	135	32	6.10	5,35,00
40	13	140	33	6.00	5,30,00
45	14	145	34	5.95	5,25,00
50	15	150	35	5.90	5,20,00
55	16	155	36	5.85	5,15,00
60	17	160	37	5.80	5,10,00
65	18	165	38	5.70	5,05,00
70	19	170	39	5.60	5,00,00
75	20	175	40	5.50	4,55,00
80	21	180	41	5.40	4,50,00
85	22	185	42	5.30	4,45,00
90	23	190	43	5.20	4,40,00
95	24	195	44	5.10	4,35,00
100	25	200	45	5.00	4,30,00

**Тесты по общефизической подготовке**  
**для специальностей 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура**  
**для абитуриентов с ОВЗ (для лиц с нарушением зрения)**

\* для этой категории здоровья нормативы сдаются с ассистентом

**ЮНОШИ**

Таблица №3

Баллы	Упражнения				
	Отжимания (сгибание и разгибание рук (кол-во раз))	Прыжок в длину с места с двух ног (см.)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Бег 30 м. (сек.)	Бег 1 000 м. (мин.,сек)
5	1	100	18	6.00	5.50.00
10	2	105	20	5.90	5.45.00
15	3	110	22	5.80	5.40.00
20	4	115	24	5.55	5.35.00
25	5	120	26	5.70	5.30.00
30	6	125	28	5.65	5.25.00
35	8	130	30	5.60	5.20.00
40	10	135	31	5.55	5.15.00
45	12	140	32	5.45	5.10.00
50	14	145	33	5.40	5.35.00
55	16	150	34	5.35	5.30.00
60	18	155	35	5.30	5.25.00
65	20	160	36	5.25	5.20.00
70	22	165	37	5.20	5.15.00
75	24	170	38	5.15	5.10.00
80	26	175	39	5.10	5.05.00
85	28	180	40	5.05	5.00.00
90	30	185	41	5.00	4.55.00
95	31	190	42	4.95	4.50.00
100	32	195	43	4.90	4.45.00

**ДЕВУШКИ**

Таблица №4

Баллы	Упражнения				
	Отжимания (сгибание и разгибание рук (кол-во раз))	Прыжок в длину с места с двух ног (см.)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Бег 30 м. (сек.)	Бег 1 000 м. (мин.,сек)
5	1	105	19	6.60	7.30.00
10	2	110	20	6.50	7.20.00
15	3	115	21	6.40	7.10.00
20	4	120	22	6.30	7.00.00
25	5	125	23	6.20	6.55.00
30	6	130	24	6.10	6.50.00
35	7	132	25	6.05	6.45.00
40	8	134	26	6.00	6.40.00
45	9	136	27	5.95	6.35.00
50	10	138	28	5.90	6.30.00
55	11	140	29	5.85	6.25.00
60	12	142	30	5.80	6.20.00
65	13	144	31	5.75	6.15.00
70	14	146	32	5.70	6.10.00
75	15	148	33	5.65	6.05.00
80	16	150	34	5.60	6.00.00
85	17	152	35	5.55	5.55.00
90	18	154	36	5.50	5.50.00
95	19	156	37	5.45	5.45.00
100	20	158	38	5.40	5.40.00

**Тесты по общефизической подготовке**  
**для специальностей 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура**  
**для абитуриентов с ОВЗ (для лиц с интеллектуальными нарушениями)**

\* упражнения выполняются при возможности выполнения

**ЮНОШИ***Таблица №5*

Баллы	Упражнения				
	Отжимания (сгибание и разгибание рук (кол-во раз))	Прыжок в длину с места с двух ног (см.)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Бег 30 м. (сек.)	Бег 1 000 м. (мин.,сек)
5	1	105	12	6.40	6.25.00
10	2	110	14	6.30	6.20.00
15	4	115	16	6.20	6.15.00
20	6	120	18	6.00	6.10.00
25	8	125	20	5.90	6.05.00
30	10	130	22	5.85	6.00.00
35	12	135	24	5.80	5.55.00
40	14	140	26	5.55	5.50.00
45	16	145	28	5.70	5.45.00
50	18	150	30	5.65	5.40.00
55	20	155	31	5.60	5.35.00
60	22	160	32	5.55	5.30.00
65	24	165	33	5.45	5.25.00
70	26	170	34	5.40	5.20.00
75	28	175	35	5.35	5.15.00
80	30	180	36	5.30	5.10.00
85	31	185	37	5.25	5.05.00
90	32	190	38	5.20	5.00.00
95	33	195	39	5.15	4.55.00
100	34	200	40	5.10	4.50.00

**ДЕВУШКИ***Таблица №6*

Баллы	Упражнения				
	Отжимания (сгибание и разгибание рук (кол-во раз))	Прыжок в длину с места с двух ног (см.)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Бег 30 м. (сек.)	Бег 1 000 м. (мин.,сек)
5	1	110	16	7.00	7.30.00
10	2	115	17	6.90	7.20.00
15	3	120	18	6.80	7.10.00
20	4	125	19	6.70	7.00.00
25	5	130	20	6.65	6.55.00
30	6	132	21	6.60	6.50.00
35	7	134	22	6.55	6.45.00
40	8	136	23	6.50	6.40.00
45	9	138	24	6.45	6.35.00
50	10	140	25	6.40	6.30.00
55	11	142	26	6.35	6.25.00
60	12	144	27	6.30	6.20.00
65	13	146	28	6.25	6.15.00
70	14	148	29	6.20	6.10.00
75	15	150	30	6.15	6.05.00
80	16	152	31	6.10	6.00.00
85	17	154	32	6.05	5.55.00
90	18	156	33	6.00	5.50.00
95	19	158	34	5.95	5.45.00
100	20	160	35	5.90	5.40.00

**Тесты по общефизической подготовке**  
**для специальностей 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура**  
**для абитуриентов с ОВЗ (для лиц с нарушением слуха)**

\* для этой категории здоровья нормативы сдаются с ассистентом

**ЮНОШИ****Таблица №7**

Баллы	Упражнения				
	Отжимания (сгибание и разгибание рук (кол-во раз))	Прыжок в длину с места с двух ног (см.)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Бег 30 м. (сек.)	Бег 1 000 м. (мин.,сек)
5	6	110	18	6.00	6.05.00
10	8	115	20	5.90	6.00.00
15	10	120	22	5.80	5.55.00
20	12	125	24	5.55	5.50.00
25	14	130	26	5.70	5.45.00
30	16	135	28	5.65	5.40.00
35	18	140	30	5.60	5.35.00
40	20	145	31	5.55	5.30.00
45	22	150	32	5.45	5.25.00
50	24	155	33	5.40	5.20.00
55	26	160	34	5.35	5.15.00
60	28	165	35	5.30	5.10.00
65	30	170	36	5.25	5.05.00
70	31	175	37	5.20	5.00.00
75	32	180	38	5.15	4.55.00
80	33	185	39	5.10	4.50.00
85	34	190	40	5.05	4.45.00
90	35	195	41	5.00	4.40.00
95	36	200	42	4.95	4.35.00
100	37	205	43	4.90	4.30.00

**ДЕВУШКИ****Таблица №8**

Баллы	Упражнения				
	Отжимания (сгибание и разгибание рук (кол-во раз))	Прыжок в длину с места с двух ног (см.)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Бег 30 м. (сек.)	Бег 1 000 м. (мин.,сек)
5	1	120	20	7.00	7.10.00
10	2	125	21	6.80	7.00.00
15	3	130	22	6.60	6.55.00
20	4	132	23	6.50	6.50.00
25	5	134	24	6.45	6.45.00
30	6	136	25	6.40	6.40.00
35	7	138	26	6.35	6.35.00
40	8	140	27	6.30	6.30.00
45	9	142	28	6.25	6.25.00
50	10	144	29	6.20	6.20.00
55	11	146	30	6.15	6.15.00
60	12	148	31	6.10	6.10.00
65	13	150	32	6.05	6.05.00
70	14	152	33	6.00	6.00.00
75	15	154	34	5.95	5.55.00
80	16	156	35	5.90	5.50.00
85	17	158	36	5.85	5.45.00
90	18	160	37	5.80	5.40.00
95	19	162	38	5.75	5.35.00
100	20	164	39	5.70	5.30.00

**Тесты по общефизической подготовке**  
**для специальностей 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура**  
**для абитуриентов с ОВЗ (для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата)**

\* для этой категории здоровья нормативы сдаются с ассистентом

**ЮНОШИ****Таблица №9**

Баллы	Упражнения			
	Отжимания (сгибание и разгибание рук за 30 сек. (кол-во раз))	Сгибание разгибание рук из виса лежа на спине (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Метание мяча (1 кг) на дальность из-за головы 2-мя руками (см.)
5	6	11	6	175
10	7	12	7	200
15	8	13	8	225
20	9	14	9	250
25	10	15	10	275
30	11	16	11	300
35	12	17	12	325
40	13	18	13	350
45	14	19	14	375
50	15	20	15	400
55	16	21	16	425
60	17	22	17	450
65	18	23	18	475
70	19	24	19	500
80	20	25	20	525
90	21	26	21	550
100	22	27	22	575
110	23	28	23	600
115	24	29	24	625
125	25	30	25	650

**ДЕВУШКИ****Таблица №10**

Баллы	Упражнения			
	Отжимания (сгибание и разгибание рук за 30 сек. (кол-во раз))	Сгибание разгибание рук из виса лежа на спине (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Метание мяча (1 кг) на дальность из-за головы 2-мя руками (см.)
5	1	1	1	125
10	2	2	2	150
15	3	3	3	175
20	4	4	4	200
25	5	5	5	225
30	6	6	6	250
35	7	7	7	275
40	8	8	8	300
45	9	9	9	325
50	10	10	10	350
55	11	11	11	375
60	12	12	12	400
65	13	13	13	425
70	14	14	14	450
80	15	15	15	475
90	16	16	16	500
100	17	17	17	525
110	18	18	18	550
115	19	19	19	575
125	20	20	20	600

**Тесты по общей физической подготовке  
для специальности 49.02.03 Спорт**

**ЮНОШИ**

*Таблица №1*

Баллы	Упражнения				
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места с двух ног (см.)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Бег 30 м. (сек.)	Бег 1 000 м. (мин.,сек)
5	1	155	32	5.70	5,10,00
10	2	160	33	5.60	5,00,00
15	3	165	34	5.50	4,55,00
20	4	170	35	5.40	4,50,00
25	5	175	36	5.30	4,45,00
30	6	180	37	5.20	4,40,00
35	7	185	38	5.10	4,35,00
40	8	190	39	5.00	4,30,00
45	9	195	40	4.95	4,25,00
50	10	200	41	4.90	4,20,00
55	11	205	42	4.85	4,15,00
60	12	210	43	4.80	4,10,00
65	13	215	44	4.75	4,05,00
70	14	220	45	4.70	4,00,00
75	15	225	46	4.65	3,55,00
80	16	230	47	4.60	3,50,00
85	17	235	48	4.55	3,45,00
90	18	240	49	4.50	3,40,00
95	19	245	50	4.45	3,35,00
100	20	250	51	4.40	3,30,00

**ДЕВУШКИ**

*Таблица №2*

Баллы	Упражнения				
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места с двух ног (см.)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Бег 30 м. (сек.)	Бег 1 000 м. (мин.,сек)
5	6	105	26	6.70	5,10,00
10	7	110	27	6.60	5,00,00
15	8	115	28	6.50	5,55,00
20	9	120	29	6.40	5,50,00
25	10	125	30	6.30	5,45,00
30	11	130	31	6.20	5,40,00
35	12	135	32	6.10	5,35,00
40	13	140	33	6.00	5,30,00
45	14	145	34	5.95	5,25,00
50	15	150	35	5.90	5,20,00
55	16	155	36	5.85	5,15,00
60	17	160	37	5.80	5,10,00
65	18	165	38	5.70	5,05,00
70	19	170	39	5.60	5,00,00
75	20	175	40	5.50	4,55,00
80	21	180	41	5.40	4,50,00
85	22	185	42	5.30	4,45,00
90	23	190	43	5.20	4,40,00
95	24	195	44	5.10	4,35,00
100	25	200	45	5.00	4,30,00

**Тесты по специальной физической подготовке  
для специальности 49.02.03 Спорт**

**ЮНОШИ****1. Полевые игроки****Таблица №3**

Баллы	Упражнения				
	Бег на коньках лицом вперед 30 м. (сек.)	Бег на коньках спиной вперед 30 м. (сек.)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м. (сек.)	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек.)	Ловкостное катание на коньках - «Бабочка» (сек.)
5	6.10	6.80	16.05	29.25	29.75
10	5.90	6.50	15.85	29.00	29.50
15	5.75	6.30	15.65	28.75	29.25
20	5.60	6.10	15.45	28.50	29.00
25	5.45	5.90	15.25	28.25	28.75
30	5.30	5.85	15.05	28.00	28.50
35	5.15	5.80	14.85	27.75	28.25
40	5.00	5.75	14.65	27.50	28.00
45	4.90	5.70	14.45	27.25	27.75
50	4.85	5.65	14.25	27.00	27.50
55	4.80	5.60	14.05	26.75	27.25
60	4.75	5.55	13.85	26.50	27.00
65	4.70	5.50	13.65	26.25	26.75
70	4.65	5.45	13.45	26.00	26.50
75	4.60	5.40	13.25	25.75	26.25
80	4.55	5.35	13.05	25.50	26.00
85	4.50	5.30	12.85	25.25	25.75
90	4.45	5.25	12.65	25.00	25.50
95	4.40	5.20	12.45	24.75	25.25
100	4.35	5.15	12.25	24.50	25.00

**2. Вратари****Таблица №4**

Баллы	Упражнения				
	Бег на коньках лицом 18 м. (сек.)	Бег на коньках спиной 18 м. (сек.)	«Челночный бег» 10x10 м. (сек.)	Бег по малой восьмерке в стойке вратаря (сек.)	Бег челночный в стойке вратаря (сек.)
5	4.75	7.00	34.00	33.50	32.25
10	4.50	6.75	33.50	33.00	32.00
15	4.25	6.50	33.00	32.50	31.75
20	4.20	6.25	32.50	32.00	31.50
25	4.15	6.00	32.00	31.50	31.25
30	4.10	5.75	31.50	31.00	31.00
35	4.05	5.50	31.00	30.50	30.75
40	4.00	5.35	30.50	30.00	30.50
45	3.95	5.20	30.25	29.75	30.25
50	3.90	5.10	30.00	29.50	30.00
55	3.85	4.95	29.75	29.25	29.75
60	3.80	4.85	29.50	29.00	29.50
65	3.75	4.75	29.25	28.75	29.25
70	3.70	4.70	29.00	28.50	29.00
75	3.65	4.65	28.75	28.25	28.75
80	3.60	4.60	28.50	28.00	28.50
85	3.55	4.55	28.25	27.75	28.25
90	3.50	4.50	28.00	27.50	28.00
95	3.45	4.45	27.75	27.25	27.75
100	3.40	4.40	27.50	27.00	27.50

**ДЕВУШКИ****1. Полевые игроки****Таблица №5**

Баллы	Упражнения				
	Бег на коньках лицом вперед 30 м. (сек.)	Бег на коньках спиной вперед 30 м. (сек.)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м. (сек.)	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек.)	Ловкостное катание на коньках - «Бабочка» (сек.)
5	6.70	7.90	17.50	32.50	40.50
10	6.60	7.80	17.25	32.00	40.00
15	6.50	7.70	17.00	31.75	30.75
20	6.40	7.60	16.75	31.50	30.50
25	6.30	7.50	16.50	31.25	30.25
30	6.20	7.40	16.25	31.00	30.00
35	6.10	7.30	16.00	30.75	29.75
40	6.00	7.20	15.80	30.50	29.50
45	5.95	7.10	15.65	30.25	29.25
50	5.90	7.00	15.50	30.00	29.00
55	5.85	6.90	15.35	29.75	28.75
60	5.70	6.80	15.20	29.50	28.50
65	5.65	6.70	15.05	29.25	28.25
70	5.60	6.60	14.90	29.00	28.00
75	5.55	6.50	14.75	28.75	27.75
80	5.50	6.40	14.60	28.50	27.50
85	5.45	6.30	14.45	28.25	27.25
90	5.40	6.20	14.30	28.00	27.00
95	5.35	6.10	14.15	27.75	26.75
100	5.30	6.00	14.00	27.50	26.50

**2. Вратари****Таблица №6**

Баллы	Упражнения				
	Бег на коньках лицом 18 м. (сек.)	Бег на коньках спиной 18 м. (сек.)	«Челночный бег» 10x10 м. (сек.)	Бег по малой восьмерке в стойке вратаря (сек.)	Бег челночный в стойке вратаря (сек.)
5	5.40	8.50	40.00	41.00	42.00
10	5.30	8.25	39.50	40.50	41.50
15	5.20	8.00	39.00	40.00	41.00
20	5.10	7.75	38.50	39.50	40.50
25	5.00	7.50	38.00	39.00	40.00
30	4.90	7.25	37.50	38.50	39.50
35	4.80	7.00	37.00	38.00	39.00
40	4.70	6.75	36.50	37.50	38.50
45	4.65	6.50	36.00	37.00	38.00
50	4.60	6.25	35.50	36.50	37.50
55	4.55	6.00	35.25	36.25	37.25
60	4.50	5.95	35.00	36.00	37.00
65	4.45	5.90	34.75	35.75	36.75
70	4.40	5.85	34.50	35.50	36.50
75	4.35	5.75	34.25	35.25	36.25
80	4.70	5.70	34.00	35.00	36.00
85	4.65	5.65	33.75	34.75	35.75
90	4.60	5.60	33.50	34.50	35.50
95	4.55	5.55	33.25	34.25	35.25
100	4.50	5.50	33.00	34.00	35.00