

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»  
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

---



Директор ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»  
Е.А. Крошева

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
по основной профессиональной образовательной программе –  
программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»  
на 2017 год

г. Ярославль  
2017

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

- Правилами приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» на 2017 год,

- Уставом ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею».

1.2. Вступительные испытания при поступлении в ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проводятся для выявления у поступающих наличия определенных физических и психологических качеств: скоростные качества, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, быстрота, координационные способности, волевые качества, способность реализовать свои возможности в нужное время и в нужном месте.

1.3. 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 с 12 августа по 24 августа 2017 г. на русском языке.

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 на информационном стенде и официальном сайте Училища не позднее 11 августа 2017 г.

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 испытания дается две попытки. В итоговый протокол вносится попытка с лучшим результатом.

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 как не прошедшие вступительные испытания и подавшие заявление о приеме для обучения на основе договоров об оказании платных образовательных услуг, имеют право сдать вступительные испытания повторно.



### 3. Перечень вступительных испытаний

#### 3.1. Контрольные упражнения (тесты) по общей физической подготовке (ОФП):

- Бег 30 м (старт с места, сек);
- Бег 400 м (старт с места, сек);
- Бег 3 000 м (старт с места, сек);
- Подтягивание на перекладине (количество раз);
- Пятикратный прыжок в длину с места (м);
- Комплексный тест на ловкость (дополнительно для вратарей, сек.)

#### 3.2. Контрольные упражнения (тесты) по специальной физической подготовке (СФП):

##### 3.2.1. Для игроков:

- Бег на коньках 30 м (сек);
- Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек);
- Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек);

##### Обязательная техническая программа:

- Обводка 5-ти стоек с последующим броском по воротам (сек);
- Броски шайбы в ворота (за 20 сек, балл).

##### 3.2.2. Для вратарей:

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

### 4. Содержание контрольных упражнений (тестов)

#### 4.1. Контрольные упражнения (тесты) 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 3 000 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 на 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.

- **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

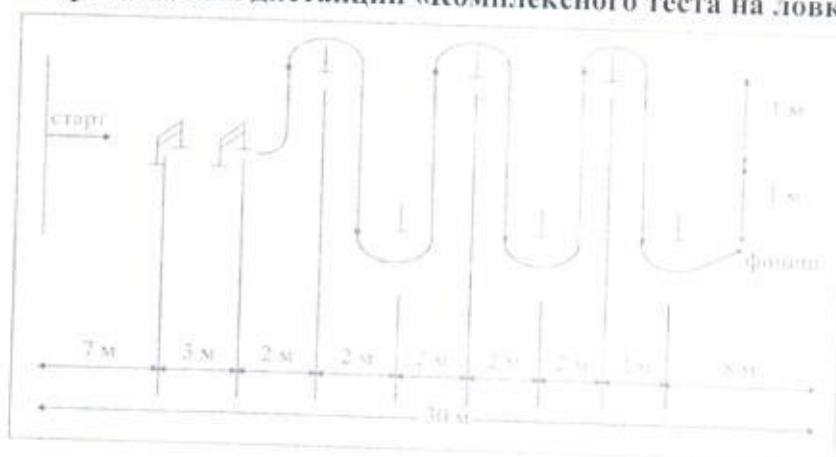


отведены назад, тело подано вперед, абитуриент прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние, с последующим приземлением на две ноги. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого 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.

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

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

Схема прохождения дистанции «Комплексного теста на ловкость»



#### 4.2. Контрольные упражнения (тесты) 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 6x9 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.

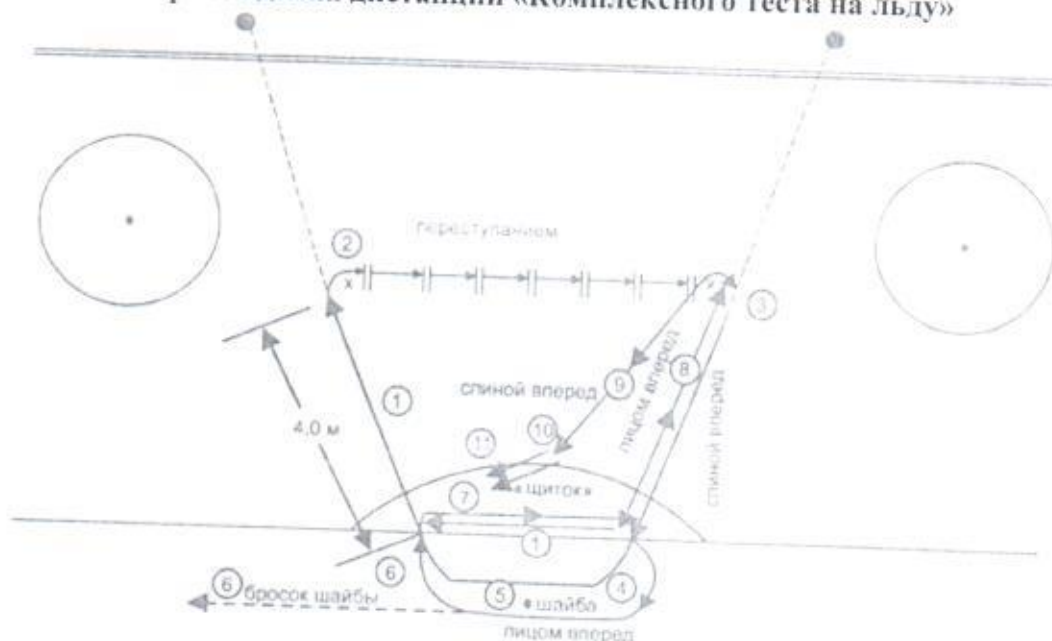
– **Бег на коньках 18 м спиной вперед (сек).** Выполняется на прямом участке хоккейной площадки. Определяется время преодоления 18-ти метрового отрезка из исходного положения «основная стойка». Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений 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 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.



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

**Схема прохождения дистанции «Комплексного теста на льду»**



## 5. Система оценки

5.1. Результат, показанный при выполнении каждого контрольного упражнения (теста) оценивается в баллах, согласно 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 «зачет».

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