


| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
|  | Федеральное государственное бюджетное учреждение Профессиональная образовательная организация «Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» |



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ФГБУ ПОО «ПГУОР»
 А.В. Аксенов
 20 19 г.

ПОРЯДОК
ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ
НА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФГБУ ПОО «ПГУОР»
ЗА СЧЕТ БЮДЖЕТНЫХ АССИГНОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТА

Владивосток
 2019

Настоящий Порядок разработан в соответствии с Правилами приема в Федеральное государственное бюджетное учреждение Профессиональную образовательную организацию «Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» (ФГБУ ПОО «ПГУОР»)

1. Общие положения

Форма и порядок проведения вступительных испытаний в ФГБУ ПОО «ПГУОР» 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 г. № 1456),
- Правилами приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в ФГБУ ПОО «ПГУОР» на 2017 год.
- Уставом ФГБУ ПОО «ПГУОР».

Вступительные испытания при поступлении в ФГБУ ПОО «ПГУОР» 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.

2. Порядок проведения

2.1. Вступительные испытания проводятся с 01 августа по 19 августа 2019 г.

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 или официальном сайте ФГБУ ПОО «ПГУОР» не позднее 1 августа 2019 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, подтверждаемые документально), допускаются к ним решением приемной комиссии, по индивидуальному графику, до их полного завершения в соответствии с расписанием.

2.6. Результаты вступительных испытаний протоколируются.

2.7. На выполнение каждого испытания дается две попытки. В итоговый протокол вносится попытка с лучшим результатом.

3. Программа вступительного испытания по общей физической подготовке

Программа вступительного испытания по ОФП разработана специалистами спортивного отдела ФГБУ ПОО «ПГУОР».

3.1. Порядок проведения вступительного экзамена

Результаты вступительного испытания по ОФП оцениваются по 20-бальной шкале. Вступительный экзамен состоит из 4-х перечисленных в таблице практических испытаний. Каждый вид испытаний оценивается в 5 баллов. Итоговая оценка является результатом суммы баллов 4-х испытаний. Дополнительное начисление баллов за спортивное мастерство (Приложение 1).

3.2. Содержание программы

Контрольные нормативы по ОФП для абитуриентов ФГБУ ПОО «ЛГУОР» (Приложение 2).

Виды спорта (олимпийские): легкая атлетика (спринт, выносливость, прыжки, многоборье, метания), гребля на б/к, дзюдо, бокс, тяжелая атлетика, бадминтон, плавание, парусный спорт, велоспорт, тхэквондо.

4. Нормативы вступительных испытаний по общей физической подготовке

4.1. Циклические виды спорта: бег на средние и длинные дистанции, велоспорт, гребля на байдарках и каноэ

4.2. Скоростно-силовые виды спорта: тяжелая атлетика, легкая атлетика (100 м, 200 м, 400 м, прыжки, метания, барьерный бег).

4.3. Сложно-координационные виды спорта: бадминтон, плавание, парусный спорт.

4.4. Единоборства: дзюдо, бокс.

**Таблица начисления дополнительных баллов за спортивное мастерство
абитуриентам, поступающим в ФГБУ ПОО «ПГУОР»**

Начисление баллов за спортивный результат

| № п/п | Наименование соревнований | Место/баллы | | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|----|---------|
| | | 1 | 2 | 3 | участие |
| 1. | Олимпийские игры, чемпионат мира | 60 | 50 | 40 | 20 |
| 2. | Кубок мира (сумма этапов или финал), чемпионат Европы | 45 | 40 | 35 | 20 |
| 3. | Кубок Европы (сумма этапов или финал), первенство мира, Чемпионат России, Кубок России (сумма этапов или финал) | 40 | 35 | 30 | 15 |
| 4. | Этапы Кубка мира, Первенство Европы, Всемирная Универсиада, Юношеские олимпийские игры, Первенство России (среди молодежи), Спартакиада молодежи (финал) | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 5. | Прочие официальные международные спортивные соревнования, Первенство России (юниоры и юниорки, юноши и девушки), Спартакиада учащихся (финал) | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 6. | Прочие межрегиональные и всероссийские официальные спортивные соревнования | 20 | 15 | 10 | 5 |

Начисление баллов за разряды и звания

| № п/п | Разряд, звание | Баллы |
|----------|--------------------------------------------|-------|
| 1. | Заслуженный мастер спорта России | 40 |
| 2. | Мастер спорта России международного класса | 30 |
| 3. | Мастер спорта России | 20 |
| 4. | Кандидат в мастера спорта | 15 |

Начисление баллов за членство в спортивной сборной команде России и ДФО

| № п/п | Разряд, звание | Баллы |
|----------|--------------------------|-------|
| 1. | Основной состав | 40 |
| 2. | Резерв основного состава | 35 |
| 3. | Юниорский состав | 30 |
| 4. | Юношеский состав | 20 |
| 5. | ДФО | 10 |

Нормативы
по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация
Дзюдо

| № | Упражнение | |
|----|-----------------------------------------------------------|-----------------|
| 1. | Бег 60 м. | не более 8,5 с |
| 2. | Бег 1500 м. | не более 5 мин. |
| 3. | Подтягивание на перекладине за 20 с. (юноши) | не менее 11 раз |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с. (девушки) | не менее 16 раз |
| 5. | Прыжки в длину с места | не менее 180 см |

Нормативы
по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация
тяжелая атлетика

| № | Упражнение | |
|----|-------------------------------------------------|-----------------|
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с. | не менее 8 раз |
| 2. | Поднимание туловища за 30 с. | не менее 30 раз |
| 3. | Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов | не менее 35 раз |
| 4. | Прыжок в длину с места | не менее 180 см |

Нормативы
по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация
гребля на байдарках и каноэ

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1. | Бег 100 м. | не более 13,5 с | не более 15 с |
| 2. | Бег 3000 м. | не более 12 мин. 45 с. | не более 14 мин. 15 с |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. | не менее 12 раз | не менее 10 раз |
| 4. | Тяга штанги лежа | весом не менее 95% от собственного веса | весом не менее 85% от собственного веса |

Нормативы
по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация
велоспорт -маунтинбайк

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|-----------------------------|------------------------|------------------------|
| 1. | Бег 100 м. | не более 14,5 с | 60 м не более 7,5 с |
| 2. | Бег 1500 м. | не более 5 мин. 30 сек | не более 6 мин. 15 сек |
| 3. | Прыжки в длину с места | не менее 200 см | не менее 190 см |
| 4. | Подтягивание на перекладине | не менее 12 раз | не менее 5 раз |

Нормативы
по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация
парусный спорт

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|-------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. | Бег 3000 м. | не более 12 мин.30 с. | не более 13 мин. 30 с |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. | не менее 12 раз | не менее 10 раз |
| 3. | Подтягивание на перекладине | не менее 14 раз | не менее 7 раз |
| 4. | Подъем туловища, лежа на спине | не менее 25 раз | не менее 20 раз |

Нормативы
по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация
парусный спорт ПОДА

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|
| 1. | Бег 1000 м. | не более 4 мин. | не более 4.30 мин. |
| 2. | Сгибание и разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания | не менее 25 раз | не менее 25 раз |
| 3. | Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола | не менее 2 мин. | не менее 2 мин. |
| 4. | Кистевая динамометрия | не менее 12 кг | не менее 12 кг |

Нормативы
по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация
плавание

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. | Челночный бег 3x10 м | не более 9,5 с. | не более 10 с. |
| 2. | Прыжок в длину с места | не менее 190 см | не менее 170 см |
| 3. | Подтягивание на перекладине | не менее 9 м | не менее 6м |
| 4. | Выкрут прямых рук вперед-назад | ширина хвата не более 40 см | ширина хвата не более 45 см |

Нормативы
по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация
плавание ПОДА

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|----------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1. | Многоскок (5 прыжков) | не менее 4,0 м | не менее 4,0 м |
| 2. | Прыжок в длину с места | не менее 0,80 м | не менее 0,80 м |
| 3. | Жим гантели в положении лежа на спине весом 1,2 кг | не менее 12 раз | не менее 12 раз |
| 4. | Плавание избранным способом | Оценка техники выполнения | Оценка техники выполнения |

Нормативы
по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация
легкая атлетика

Бег на короткие дистанции

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|--------------------------------|------------------|-----------------|
| 1. | Бег 20 м. с ходу | не более 2,0 с. | не более 2,4 с. |
| 2. | Бег 300 м | не более 37,5 с. | не более 42 с. |
| 3. | Прыжок в длину с места | не менее 270 см | не менее 240 см |
| 4. | Тройной прыжок в длину с места | не менее 840 см | не менее 730 см |

Бег на средние дистанции

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|------------------------|---------------------|----------------------|
| 1. | Бег 800 м. | не более 2 мин.00 с | не более 2 мин.22 с |
| 2. | Бег 1500 м | не более 4 мин.08 с | не более 4 мин.55 с |
| 3. | Бег 3000 м | не более 8 мин.55 с | не более 10 мин.35 с |
| 4. | Прыжок в длину с места | не менее 260 см | не менее 230 см |

Прыжки

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|--------------------------------|------------------|------------------|
| 1. | Бег 20 м. с ходу | не более 2,0 с. | не более 2,5 с. |
| 2. | Бег 100 м | не более 11,2 с. | не более 13,0 с. |
| 3. | Прыжок в длину с места | не менее 260 см | не менее 230 см |
| 4. | Тройной прыжок в длину с места | не менее 795 см | не менее 690 см |

Многоборье

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|--------------------------------|---------------------|---------------------|
| 1. | Бег 100 м | не более 12,5 с | не более 12,5 с |
| 2. | Бег 1500 м | не более 4 мин 25 с | не более 5 мин 15 с |
| 3. | Тройной прыжок в длину с места | не менее 775 см | не менее 670 см |
| 4. | Жим штанги лежа | не менее 90 кг | не менее 45 кг |

Метания

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|------------------------|-----------------|-----------------|
| 1. | Бег 30 м с ходу | не более 3,2 с | не более 4,0 с |
| 2. | Бросок ядра (7.26) | не менее 15,3 м | не менее 14,0 м |
| 3. | Прыжок в длину с места | не менее 295 см | не менее 255 см |
| 4. | Жим штанги лежа | не менее 120 кг | не менее 70 кг |

Нормативы

по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация бадминтон

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|------------------------|-----------------|-----------------|
| 1. | Бег 30 м | не более 4,5 с. | не более 5,5 с. |
| 2. | Челночный бег 6х5 м | не более 9 с. | не более 11 с. |
| 3. | Прыжок в длину с места | не менее 230 см | не менее 210 см |
| 4. | Метание волана | не менее 9 м | не менее 7 м |

Нормативы

по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация бокс

| № | Упражнение | |
|----|-----------------------------|-----------------|
| 1. | Бег 30 м | не более 5 с. |
| 2. | Бег 1500 м | не более 6 мин. |
| 3. | Подтягивание на перекладине | не менее 9 раз |
| 4. | Прыжок в длину с места | не менее 190 см |

Нормативы

по общей физической подготовке для поступления в училище – специализация тхэквондо

| № | Упражнение | Юноши | Девушки |
|----|-----------------------------|------------------|-----------------------|
| 1. | Бег 100 м | не более 15,0 с. | не более 14,5 с. |
| 2. | Бег 1000 м | не более 3 мин. | 800 м не более 3 мин. |
| 3. | Прыжок в длину с места | не менее 225 см | не менее 200 см |
| 4. | Подтягивание на перекладине | не менее 15 раз | не менее 10 раз |