

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное учреждение
Профессиональная образовательная организация
«Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

Рассмотрено на заседании тренерского
совета ФГБУ ПОО «ПГУОР» № 3
« 20 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ ПОО «ПГУОР»
Феоктистов С.В.
« 02 » октября 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о порядке приема на обучение по дополнительным образовательным
программам спортивной подготовки в Федеральное государственное бюджетное
учреждение профессиональная образовательная организация «Приморское
государственное училище (техникум) олимпийского резерва»**

Владивосток
2023 год

Положение
о порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки в Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация «Приморское государственное
училище (техникум) олимпийского резерва»

1. Общие положения

1.1. Положение о порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» (далее – Положение) разработано в соответствии со следующими нормативно- правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ (с изм. на 19.12.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изм. от 07.07.2022 пр. №575);
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 N 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устав Учреждения;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, утвержденные приказами Министерства спорта РФ;
- Примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта, утвержденные приказами Министерства спорта РФ;
- Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта, реализуемые в ФГБУ ПОО «ПГУОР».

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок приема граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» (далее – Учреждение) на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта (далее - поступающие), за счет средств федерального бюджета.

1.3. Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.4. При приеме граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются. Прием лиц в Учреждение для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранным видам спорта осуществляется:

- на этап совершенствования спортивного мастерства на основании индивидуального отбора спортсменов, имеющих спортивный разряд не ниже «Кандидат в мастера спорта России»;
- на этап высшего спортивного мастерства на основании индивидуального отбора спортсменов, имеющих спортивное звание «Мастер спорта России» (мастер спорта международного класса).

1.5. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на соответствующих этапах.

1.6. В целях организации приёма и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждении создаются приёмная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждаются распорядительным актом Учреждения. Регламенты работы комиссий определяются локальными нормативными актами Учреждения.

1.7. При организации приема поступающих директор Учреждения обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

1.8. Не позднее чем за месяц до начала приема документов (01 ноября) Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сайт Учреждения) в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей) размещает следующие документы и информацию:

- а) копию устава Учреждения;
- б) копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);
- в) документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;
- г) условия работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;
- д) количество бюджетных мест в соответствующем году по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема, поступающих (при наличии);
- е) сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствующем году;
- ж) сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- з) формы индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- и) нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- к) систему оценок (баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- л) условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья;
- м) правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- н) сроки зачисления поступающих в Учреждение;
- о) образец заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее - заявление).

1.9. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки определяется учредителем в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета.

1.10. Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание государственных услуг на обучение на платной основе по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1.11. Приёмная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта Учреждения для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом лиц для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

2. Организация приема поступающих лиц на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

2.1 Организация приёма и зачисления поступающих осуществляется Приёмной комиссией Учреждения.

2.2. Прием заявлений осуществляется с 01 ноября по 01 декабря текущего года, Приемной комиссией в соответствии с графиком работы Учреждения.

2.3. Прием лиц на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих (далее - Заявитель). Интересы Заявителя может представлять иное лицо, уполномоченное заявителем в порядке, установленном законодательством Российской Федерации (далее уполномоченное лицо).

2.4. Заявления могут быть поданы одновременно в несколько Учреждений.

2.5. В заявлении (Приложение 1) указываются следующие сведения:

а) наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;

б) фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;

в) дата рождения поступающего;

г) фамилия, имя и отчество (при наличии) родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего;

д) номера телефонов поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего (при наличии);

е) адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания;

ж) согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных.

2.6. В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего с уставом Учреждения, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

2.7. При подаче заявления представляются следующие документы:

а) копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;

б) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;

в) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки 2; г) 2 фотографии поступающего 3х4.

д) приказ о присвоении спортивного звания/разряда;

е) копия подтверждающего документа о вхождении в состав кандидатов в спортивные сборные команды РФ по виду спорта или список кандидатов в спортивные сборные команды субъектов РФ (копии);

ж) копия подтверждающего документа о спортивных результатах на соревнованиях входящие в ЕКП по виду спорта за текущий спортивный сезон;

Заявитель (уполномоченное лицо) несет персональную ответственность за достоверность сведений, предоставляемых для зачисления в Учреждение.

2.8. Заявление и документы, указанные в пунктах 2.2. и 2.7 Порядка, подаются одним из следующих способов:

а) лично в Учреждение;

б) через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с

уведомлением о вручении;

в) в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты.

3. Порядок проведения индивидуального отбора.

3.1. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта и утвержденными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

3.2. Индивидуальный отбор поступающих, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, проводится на равных условиях.

3.3. Индивидуальный отбор проводится согласно графика. График проведения индивидуального отбора лиц на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (основной поток, резервный поток) утверждается директором Учреждения.

3.4. Формы проведения индивидуального отбора с целью оценки уровня подготовленности поступающих лиц на соответствие требований, предъявляемых к уровню общей и специальной физической подготовки поступающих:

- прием вступительных нормативов по общей и специальной физической подготовки для зачисления на этапы (годы этапов) спортивной подготовки (Приложение 2);
- заочная экспертиза документов, подтверждающих спортивный разряд, принадлежность к спискам кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ, РФ, и индивидуальные спортивные достижения за текущий календарный год, предоставленных поступающими при подаче заявления (Приложение 3).

3.5. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц, поступающих допускается только с письменного разрешения руководителя Организации.

3.6. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок (баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.7. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

4. Правила подачи апелляции на результаты индивидуального отбора.

4.1. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

4.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие или родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

4.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в

отношении которого была подана апелляция.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

4.4. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора, поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

4.5. Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

4.6. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

4.7. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

5. Порядок зачисления и дополнительного приёма

5.1. Зачисление поступающих в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта на следующие этапы подготовки: этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства оформляется приказом с 01 января следующего года на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии.

5.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих до 01 февраля текущего года.

Директору ФГБУ ПОО «ПГУОР»

С.В. Феоктистову

(ФИО, адрес, телефон)

Заявление

Я, _____
(ФИО, дата рождения)

прошу принять меня на обучение в ФГБУ ПОО «Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта _____.

Я, _____
(ФИО)

Являюсь законным представителем своего несовершеннолетнего ребенка

(ФИО, дата рождения)

прошу принять его на обучение в ФГБУ ПОО «Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта _____.

Сведения о родителях (законных представителях):

ФИО отца _____

Контактный телефон _____

ФИО матери _____

Контактный телефон _____

С Уставом ФГБУ ПОО «ПГУОР», лицензией, ДОПСП по избранному виду, процедурой индивидуального отбора, локальными нормативными актами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, правами и обязанностями обучающихся ознакомлен(а) _____.

В соответствии с Федеральным законом от 27 июля 2006г. № 152-ФЗ «О персональных данных» даю свое согласие на обработку моих/моего ребенка персональных данных, указанных в заявлении _____.

Даю свое согласие на участие в процедуре индивидуального отбора _____.

К своему заявлению прилагаю следующие документы:

- копия паспорта 1,2,5 стр.;
- фото 3х4см – 2шт.;
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;
- подтверждающие документы (копия приказа, выписка из приказа) о наличии спортивного разряда/звания.
- подтверждающие документы о спортивных результатах за текущий спортивный сезон;
- подтверждающие документы о вхождении в состав кандидатов спортивных сборных команд региона/РФ.

Достоверность и полноту указанных сведений подтверждаю.

«___» _____ 20___ г.

(подпись) (ФИО)

Вступительные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

Нормативы вступительных испытаний по ОФП и СФП разработаны специалистами спортивного отдела ФГБУ ПОО «ПГУОР» согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и утверждены тренерским советом Училища.

Результаты вступительных нормативов по ОФП и СФП 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.

Виды спорта (олимпийские): легкая атлетика (спринт, выносливость, прыжки, многоборье, метания, спортивная ходьба), гребля на байдарках и каноэ, дзюдо, бокс, тяжелая атлетика, бадминтон, парусный спорт, тхэквондо (ВТФ), спортивная борьба.

Виды спорта (неолимпийские): самбо.

При сдаче вступительных нормативов по общей физической и специально физической подготовки для лиц с ограниченными возможностями здоровья нормативы разрабатываются индивидуально для каждого абитуриента, согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

Порядок проведения:

1. Прием вступительных нормативов проводится с 04 по 08 декабря текущего года.
2. Решение о допуске к сдаче вступительных нормативов принимается приемной комиссией.
3. Расписание вступительных нормативов: 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 01 ноября текущего года.
4. В день сдачи вступительных нормативов для поступающих проводится инструктаж по технике безопасности, предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии и порядке проведения испытаний.
5. Лица, не явившиеся на сдачу вступительных нормативов, 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.
6. Результаты вступительных нормативов протоколируются.
7. На выполнение каждого испытания дается две попытки. В итоговый протокол вносится попытка с лучшим результатом.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта бадминтон
этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	мужчины	женщины
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см	не менее 180 см
2.	Бег на 2000 м	не более 8 мин. 10 сек	не более 10 мин.
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
4.	Челночный бег 5х6 м	Не более 13,0	Не более 13,1

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта бадминтон
этап совершенствование спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	юноши	девушки
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см	не менее 180 см
2.	Бег на 2000 м	не более 8 мин. 10 сек	не более 10 мин.
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
4.	Челночный бег 5х6 м	Не более 13,1	Не более 13,2

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта бокс
этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнение	мужчины	женщины
1.	Бег 3000 м.	не более 12 мин 40 с	-
	Бег 2000 м.	-	не более 9,50 с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 50 раз	не менее 40 раз
3.	Челночный бег 10х10м	24 сек.	25 сек.
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230 см	200 см

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта бокс
этап совершенствование спортивного мастерства

№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Бег 3000 м.	не более 12 мин. 40 с.	-
	Бег 2000 м.	-	не более 9,50 с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 45 раз	не менее 35 раз
3.	Челночный бег 10х10м	не более 25 сек.	не более 25 сек.
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230 см	185 см

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта гребля на байдарках и каноэ
этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнение	мужчины	женщины
1.	Бег 2000 м.	не более 8 мин. 10 сек.	не более 10 мин. 00 сек
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	215	180
4.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	не менее 4 раз	-
	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	-	не менее 1 раза

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта гребля на байдарках и каноэ
этап совершенствование спортивного мастерства

№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Бег 2000 м.	не более 8 мин. 10 с.	не более 10 мин. 00 с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	215	180
4.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	не менее 1 раза	-

	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	-	не менее 1 раза
--	---	---	-----------------

**Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта дзюдо
этап высшего спортивного мастерства**

№	Упражнение	мужчины	женщины
1.	Челночный бег 3х10 м.	не более 9,6 эк.	не более 10,1 сек.
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	не менее 18 раз	не менее 16 раз
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 30 сек.)	не менее 26 раз	не менее 19 раз
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 175 см	не менее 150 см

**Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта – вид спорта дзюдо
этап совершенствование спортивного мастерства**

№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3х10 м.	не более 9,8 эк.	не более 10,4 сек.
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30сек.)	не менее 14 раз	не менее 13 раз
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 17 раз	не менее 15 раз
4.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см	не менее 145 см

**Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта легкая атлетика
этап высшего спортивного мастерства**

1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
№	Упражнение	мужчины	женщины
1.	Бег на 60 м	не более 7,1 сек.	не более 7,9 сек.
2.	Бег на 300 м	не более 37,00 сек.	не более 41,0 сек.
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 280 см	не менее 250 см
4.	Десятерной прыжок в длину с места	не менее 27 м	не менее 25 м

2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции			
№	Упражнение	мужчины	женщины
1.	Бег на 60 м	не более 7,6 сек.	не более 8,7 сек.
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее 50 раз	не менее 40 раз
3.	Бег 2000 м	не более 5 мин. 45 сек.	не более 6 мин. 40 сек.
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 250 см	не менее 240 см

3. Для спортивной дисциплины прыжки			
№	Упражнение	мужчины	женщины
1.	Бег на 60 м	не более 7,3 сек.	не более 8,0 сек.
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 260 см	не менее 240 см
3.	Тройной прыжок в длину с места	не менее 9 м	не менее 7 м 80 см
4.	Полуприсед со штангой не менее 100 кг	1	-
	Полуприсед со штангой не менее 50 кг	-	1

4. Для спортивной дисциплины метания			
№	Упражнение	мужчины	женщины
1.	Бег на 60 м	не более 7,4 с.	не более 8,3 с.
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 280 см	не менее 250 см
3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	1	-
4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	-	1

5.	Тройной прыжок в длину с места	не менее 9 м	не менее 7 м 80 см
----	--------------------------------	--------------	--------------------

5. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
№	Упражнение	мужчины	женщины
1.	Бег на 60 м	не более 8,2 с	не более 8,9 с
2.	Бег на 5000 м	не более 17 мин 00 с	-
3.	Бег на 3000 м	-	не более 11 мин. 30 сек.
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 240 см	не менее 240 см
5.	Тройной прыжок в длину с места	не менее 9 м	не менее 7 м 80 см

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта легкая атлетика
этап совершенствование спортивного мастерства

1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	не более 7,3 сек.	не более 8,2 сек.
2.	Бег на 300 м	не более 38,5 сек.	не более 43,5 сек.
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 260 см	не менее 230 см
4.	Десятерной прыжок в длину с места	не менее 25 м	не менее 23 м

2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции			
№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	не более 8,0 сек.	не более 9,0 сек.
2.	Бег 2000 м	не более 6 мин.00 с	не более 7 мин.10 с
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 240 см	не менее 200 см
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее 40 раз	не менее 35 раз

3. Для спортивной дисциплины прыжки			
№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	не более 7,4 с.	не более 8,4 с.
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 250 см	не менее 220 см
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	1	-
	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	-	1
4.	Тройной прыжок в длину с места	не менее 8,0 м	не менее 7 м 30 см

4. Для спортивной дисциплины метания			
№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	не более 7,6 с.	не более 8,7 с.
2.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	1	-
	Рывок штанги весом не менее 35 кг	-	1
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 260 см	не менее 220 см
4.	Тройной прыжок в длину с места	не менее 8,0 м	не менее 7 м 30 см

5. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	не более 8,4 сек.	не более 9,2 сек.
2.	Бег на 5000 м	не более 17 мин 30 с	-
3.	Бег на 3000 м	-	не более 12,00 мин
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см	не менее 190 см
5.	Тройной прыжок в длину с места	не менее 8,0 м	не менее 7 м 30 см

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта парусный спорт
этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнение	юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1.	Бег 2000 м	не более 8 мин. 10 сек.	не более 10 мин.00 с
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215	не менее 180
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.)	не менее 49 раз	не менее 43 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта парусный спорт
этап совершенствование спортивного мастерства

№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Бег 2000 м	не более 8 мин.10 с	не более 10 мин.00 с
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз	не менее 4 раз
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.)	не менее 49 раз	не менее 43 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 30 сек.)	не менее 12 раз	не менее 10 раз

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта самбо
этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Бег на 3000 м	не более 12 мин. 40 сек.	
	Бег на 2000 м		не более 9 мин. 50 сек.
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз	не менее 16 раз
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см	не менее 185 см
4.	Забегания на «борцовском мосту» 5 раз – влево и 5 раз - вправо)	не более 15,00 сек.	не более 18,3 сек.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта самбо
этап совершенствование спортивного мастерства

№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Бег на 2000 м	не более 8 мин. 10 сек.	не более 10,00 сек.
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см	не менее 180 см
4.	Забегания на «борцовском мосту» 5 раз – влево и 5 раз - вправо)	не более 15,00 сек.	не более 18,3 сек.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта тхэквондо
этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнение	юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1.	Бег 100 м	не более 13,4 сек.	не более 16,0 сек.
2.	Бег 2000 м	-	не более 9 мин. 50 сек.
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см	не менее 185 см
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз	не менее 24 раз

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта тхэквондо
этап совершенствование спортивного мастерства

№	Упражнение	юноши/юниоры	девушки/юниорки
1.	Бег 60 м	не более 8,2 сек.	не более 9,6 сек.
2.	Бег 2000 м	не более 8 мин. 10 сек.	не более 10 мин.
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 180 см	не менее 165 см
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 8 раз

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта тяжелая атлетика
этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнение	Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 38 раз	не менее 17 раз
2.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье. (от уровня скамьи)	+ 4 см	+ 5 см
3.	И.п. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. (за 30 сек.) с	не менее 24 раз	не менее 30 раз
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см	не менее 180 см

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта тяжелая атлетика
этап совершенствование спортивного мастерства

№	Упражнение	Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
2.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье. (от уровня скамьи)	+ 2 см	+ 3 см
3.	И.п. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. (за 30 сек.) с	не менее 18 раз	не менее 15 раз
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см	не менее 180 см

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта спортивная борьба
этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнение	мужчины	женщины
1.	Бег на 2000 м	-	не более 9,50 сек.
	Бег на 3000 м	не более 12 мин. 40 сек.	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см	не менее 185 см
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз	не менее 16 раз
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 15 раз	не менее 8 раз

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки – вид спорта спортивная борьба
этап совершенствование спортивного мастерства

№	Упражнение	юноши	девушки
1.	Бег на 2000 м	не более 8 мин. 10 сек.	не более 10 мин. 00 сек.
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см	не менее 180 см
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 15 раз	не менее 8 раз

Порядок учета индивидуальных достижений**Начисление баллов за спортивный результат**

№ п/п	Наименование соревнований	Место/баллы			
		1	2	3	участие
1.	Олимпийские игры, чемпионат мира	70	60	50	40
2.	Кубок мира (сумма этапов или финал), чемпионат Европы	60	50	40	30
3.	Кубок Европы (сумма этапов или финал), первенство мира, Чемпионат России, Кубок России (сумма этапов или финал)	55	45	35	25
4.	Этапы Кубка мира, Первенство Европы, Всемирная Универсиада, Юношеские олимпийские игры	55	45	35	25
5.	Прочие официальные международные спортивные соревнования, Первенство России (среди молодежи), Спартакиада молодежи (финал), Первенство России (юниоры и юниорки, юноши и девушки), Спартакиада учащихся (финал)	40	30	25	20
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

Начисление баллов поступающим, входящие в составы спортивных сборных команд России и ФО по видам спорта

№ п/п	Разряд, звание	Баллы
1.	Основной состав	50
2.	Резерв основного состава	45
3.	Юниорский состав	40
4.	Резерв юниорского состава	35
5.	Юношеский состав	30
6.	Резерв юношеского состава	25
7.	ФО	15

Индивидуальные спортивные достижения учитываются за год, предшествующий году поступления. Рейтинг поступающих при учете индивидуальных достижений составляется по мере убывания набранных ими баллов.


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ФГБУ НОО «ПГУОР»
С.В. Феоктистов
С.В. Феоктистов
«02» октября 2023 г.

**Расписание
вступительных нормативов по общей физической и специальной физической
подготовки**

04 декабря 2023 года

10.00-11.00	Консультации по проведению и сдачи вступительных нормативов по ОФП и СФП
-------------	--

05 декабря 2023 года

10.00	Общее построение
10.00-10.30	Общая разминка
10.30-13.00	Прием вступительных нормативов по ОФП и СФП

06 декабря 2023 года

10.00	Общее построение
10.00-10.30	Общая разминка
10.30-13.00	Прием вступительных нормативов по ОФП и СФП

07 декабря 2023 года

10.00	Общее построение
10.00-10.30	Общая разминка
10.30-13.00	Прием вступительных нормативов по ОФП и СФП

**Резервный день для проведения вступительных нормативов
по общей физической специальной физической подготовки**

08 декабря 2023 года

10.00	Общее построение
10.00-10.30	Общая разминка
10.30-13.00	Прием вступительных нормативов по ОФП и СФП

Место проведения вступительных испытаний: г. Владивосток, проспект 100-летия Владивостоку 76, ФОК «Молодежный», учебно-гребная база ФГБУ НОО «ПГУОР» (беговая дорожка, спортивная площадка).