МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**«НОВОСИБИРСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Рассмотрено

на заседании приемной комиссии

от «19» мая 2023г.

Утверждено

председателем приемной комиссии

ГАПОУ НСО НУ(К)ОР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнов А.Л.

«19» мая 2023г.

Программа

вступительных испытаний

при приеме на обучение в государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирское училище (колледж) олимпийского резерва» на 2023-2024 учебный год

по специальности 49.02.01 Физическая культура квалификация: педагог по физической культуре и спорту

Новосибирск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка…..........................................................................3

1. Вступительные испытания………………………………………...3
2. Организация вступительного испытания…………………….…..4

3. Заключительные положения……………………………………...4

Приложение № 1………………………………………………………....5

Приложение № 2…………………………………………………….…...9

Приложение № 3…………………………………………………….…..11

Приложение № 4…………………………………………………….…..20

Приложение № 5…………………………………………………….…..24

**Пояснительная записка**

Программа вступительных испытаний при приеме в государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирское училище (колледж) олимпийского резерва» в 2023 году по специальности 49.02.01 Физическая культура, разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 № 457;

Правилами приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирское училище (колледж) олимпийского резерва» на 2023-2024 учебный год, утвержденные приказом директора от «28» февраля 2023 г. № 17-/03-02.

**1. Вступительные испытания**

1.1. Перечень вступительных испытаний:

1.1.1. **на отделении олимпийского резерва, на базе основного общего образования, очная форма обучения**

- определение уровня общефизической подготовленности – в форме сдачи контрольных нормативов: *бег 1000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), прыжок в длину с места* ***(Приложение 1)*;**

- определение уровня подготовленности по избранному виду спорта - анализ представленных протоколов с официальных соревнований: *участие в официальных спортивных соревнованиях и занятое место подтверждается копиями протоколов, заверенных в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта* ***(Приложение 1)***.

1.1.2. **на отделении олимпийского резерва, на базе среднего общего образования, очная форма обучения**

- определение уровня общефизической подготовленности – в форме сдачи контрольных нормативов: *бег 1000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), прыжок в длину с места* ***(Приложение 2)*;**

1.1.3. **на отделении физической культуры и спорта, на базе основного общего образования, очная форма обучения**

- определение уровня общефизической подготовленности – в форме сдачи контрольных нормативов: *бег 1000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), прыжок в длину с места* ***(Приложение 3)*;**

- определение уровня подготовленности по избранному виду спорта - в форме сдачи контрольных нормативов ***(Приложение 3)***;

1.1.4 **на отделении физической культуры и спорта, на базе среднего общего образования, заочная форма обучения**

- определение уровня общефизической подготовленности – в форме сдачи контрольных нормативов:*прыжок в длину с места, подъём туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, челночный бег* ***(Приложение 4)****.*

Вступительные испытания проводятся на спортивных сооружениях согласно расписанию.

1.2.Результаты вступительных испытаний оцениваются по балльной системе ***(Приложение 5).***

1.3.Для успешного прохождения вступительных испытаний необходимо набрать определенное количество баллов.

1.3.1. Проходной балл на отделении олимпийского резерва, на базе основного общего образования, очная форма обучения – **8,5 баллов**.

1.3.2. Проходной балл на отделении олимпийского резерва, на базе среднего общего образования, очная форма обучения – **3,7 балла**.

1.3.3. Проходной балл на отделении физической культуры и спорта, на базе основного общего образования, очная форма обучения **– 8,2 балла.**

1.3.4. Проходной балл на отделении физической культуры и спорта, на базе среднего общего образования, заочная форма обучения **– 33 балла.**

**2. Организация вступительного испытания**

2.1. Расписание вступительных испытаний утверждается председателем приемной комиссии и доводится до сведения поступающих на информационном стенде и официальном сайте Учреждения не позднее чем за 10 дней до начала вступительных испытаний. В расписании вступительного испытания указывается:

форма проведения вступительного испытания;

дата, время и место проведения вступительного испытания.

В расписании вступительных испытаний фамилии председателей и членов экзаменационных комиссий не указываются.

**3. Заключительные положения**

3.1.Результаты вступительных испытаний размещаются на следующий день на информационном стенде и официальном сайте Учреждения.

3.2.Поступающие, не предоставившие документы к вступительным испытаниям, забравшие документы по собственному желанию в период проведения вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются и не участвуют в конкурсе. Абитуриенты, забравшие документы по собственному желанию после окончания вступительных испытаний до подведения итогов конкурса, не участвуют в конкурсе.

Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительной оценки или с целью улучшения отметки не допускается.

Приложение 1

к Программе вступительных испытаний при приеме

в государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение

Новосибирской области «Новосибирское

училище (колледж) олимпийского резерва»

на 2023/2024 учебный год

**Проходной балл – 8.5**

**Контрольные нормативы по определению уровня подготовленности в избранном виде спорта для поступающих на отделение олимпийского резерва, имеющих основное общее образование**

Греко-римская борьба. Тхэквондо. Фехтование. Бокс. Самбо.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России  (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м-6м - 5  7м-16м - 4  участие -3 | 1м - 5  2м - 3м - 4  4м - 8м - 3  участие - 2 |

Лыжные гонки. Биатлон. Легкая атлетика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* | Первенство НСО |
| 1м - 15м - 5  16м - 50м - 4  51м - 80м - 3  участие- 2 | 1м - 3м -5  4м - 10м –4  11м – 20 м - 3  21м - 30м -2  Участие -1 | 1м – 4  2м – 3м – 3  участие - 2 |

Тяжелая атлетика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России  (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м - 5  7м - 15м - 4  участие- 3 | 1м - 5  2м - 3м - 4  4м -6 м - 3  7м - 9 м - 2  участие- 1 |

Плавание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство России  (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 16м - 5  17м - 30м - 4  31м - 50м - 3  Участие - 2 | 1м - 3м - 5  4м - 8м - 4  9м - 16м - 3  участие - 2 |

Конный спорт

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России  (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м- 5  7м - 10м -4  11м - 15 - 3  участие- 2 | 1м- 5  2м -4  3м - 3  4м - 2  5м - 1 |

Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России (по возрасту)  (личное или командное) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\*  (личное) |
| 1м - 6м- 5  7м - 10м -4  11м - 15 - 3  участие- 2 | 1м - 5  2м – 3м - 4  4м – 6м – 3  участие- 2 |

Командные игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, хоккей и др.)

|  |  |
| --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство (Кубок) России  (по возрасту) |
| 1м - 3м- 5  4м - 6м- 4  7м - 10м -3  11м - 2  участие- 1 |

Другие олимпийские виды спорта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России  (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м - 5  7м - 14м - 4  участие - 3 | 1м - 5  2м - 3м - 4  4м - 6м - 3  7м - 10м - 2  участие - 1 |

ПРИМЕЧАНИЕ:

**Оценка** по вступительному испытанию (ИВС) выставляется в баллах.

Участие в официальных спортивных соревнованиях и занятое место подтверждается копиями протоколов, заверенных в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта.

**\*Количество субъектов Российской Федерации, участвовавших во всероссийском соревновании – не менее 5 регионов. Количество спортсменов, участвовавших во всероссийском соревновании – не менее 20 участников.**

**Контрольные нормативы по определению уровня общефизической подготовленности для поступающих на отделение олимпийского резерва, имеющих основное общее образование**

***Упр.1. Бег 1000 метров.***

***Упр.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки.***

***Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши***

***Упр.3. Прыжок в длину с места.***

ВИДЫ СПОРТА (по группам)

1 группа - лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика.

2 группа – греко-римская борьба, бокс, тхэквондо, фехтование.

3 группа – плавание, игровые виды спорта, другие олимпийские виды спорта.

4 группа – художественная гимнастика, конный спорт, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы**  **Виды**  **спорта** | | **Бег**  **1000 м (мин/сек)** | | | | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки**  **(кол-во раз)**  **Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши (кол-во раз)** | | | | | **Прыжки в длину с места (см)** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 3.50  3.07  3.07  3.07 | 4.15  3.18  3.18  3.18 | 4.30  3.35  3.35  3.35 | 4.50  3.50  3.50  3.50 | 5.10  4.00  4.00  4.00 | 24  16  8  5 | 21  12  5  4 | 18  10  3  2 | 15  8  2  1 | 12  6  1  0 | 205  240  240  240 | 195  235  235  235 | 185  230  230  230 | 170  220  220  220 | 150  210  210  210 |
| 2  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 4.20  3.25  3.25  4.00 | 4.35  3.35  3.35  4.20 | 4.55  3.50  3.50  4.40 | 5.05  4.10  4.10  5.00 | 5.15  4.30  4.30  5.15 | 24  16  8  5 | 21  12  5  4 | 18  10  3  2 | 15  8  2  1 | 12  6  1  0 | 205  240  240  240 | 200  235  235  235 | 195  230  230  230 | 190  220  220  220 | 180  200  200  200 |
| 3  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 4.20  3.25  3.25  4.00 | 4.35  3.35  3.35  4.20 | 4.55  3.50  3.50  4.40 | 5.05  4.10  4.10  5.00 | 5.15  4.30  4.30  5.15 | 24  16  8  5 | 21  12  5  4 | 18  10  3  2 | 15  8  2  1 | 12  6  1  0 | 205  240  240  240 | 200  235  235  235 | 195  230  230  230 | 190  220  220  220 | 180  200  200  200 |
| 4  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 4.20  3.25  3.25  4.00 | 4.35  3.35  3.35  4.20 | 4.55  3.50  3.50  4.40 | 5.05  4.10  4.10  5.00 | 5.15  4.30  4.30  5.15 | 24  16  8  5 | 21  12  5  4 | 18  10  3  2 | 15  8  2  1 | 12  6  1  0 | 200  240  240  240 | 195  235  235  235 | 190  230  230  230 | 185  220  220  220 | 180  200  200  200 |

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. **Упр.1. Бег 1000 м.** Выполняется из положения высокого старта, с переходом на первую дорожку.
2. **Упр.2.** **Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши.** Выполняется из исходного положения вис, обычным хватом (сверху). Согнуть руки, подбородок пересекает перекладину - голова, туловище и ноги сохраняют прямую линию. **Зафиксировать это положение.** Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах, сохраняя прямую линию - голова, туловище и ноги. **Зафиксировать это положение.** Засчитываются правильно выполненные упражнения.

**Для юношей весовой категории более 100 кг. предлагается на выбор - либо подтягивание, либо отжимание в упоре лёжа: 5 баллов - 30 раз; 4 балла – 25 раз; 3 балла - 20 раз; 2 балла - 15 раз, 1 балл – менее 15 раз.**

1. **Упр. №2 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – девушки (и юноши весом 100кг. и выше)**

Выполняется из исходного положения - упор лёжа, руки на полу, голова, туловище, ноги – прямая линия). Согнуть руки, сохраняя «прямую линию» - коснуться подбородком установленного предмета. Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах, сохраняя «прямую линию».

1. **Упр.3. Прыжок в длину с места**. Выполняется отталкиванием двумя ногами, без подскока, две попытки подряд.

**Общая оценка** по вступительному испытанию (ОФП) выводится в баллах как средняя арифметическая единица суммы баллов, набранных в трех упражнениях, округлённая до СОТЫХ долей.

**Например:** юноша получил оценки: за упр.3 – **«4 балла»;** за упр.2 **– «5 баллов»;** за упр.1 **- «2 балла»**;

Сумма баллов составляет **4+5+2 =11.**

**Средний балл равен - 11:3 = 3,67 бал.**

1. **Поступающие, имеющие основное общее образование возрастом 17 лет и старше, оцениваются согласно приложению 2.**

Приложение 2

к Программе вступительных испытаний при приеме

в государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение

Новосибирской области «Новосибирское

училище (колледж) олимпийского резерва»

на 2023/2024 учебный год

**Контрольные нормативы по определению уровня общефизической подготовленности для поступающих на отделение олимпийского резерва, имеющих среднее общее образование.**

**Проходной балл – 3.7**

***Упр.1. Бег 1000 метров.***

***Упр.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки.***

***Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши***

***Упр.3. Прыжок в длину с места.***

ВИДЫ СПОРТА (по группам)

1 группа - лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика.

2 группа – спортивная борьба, бокс, тхэквондо, фехтование.

3 группа – плавание, игровые виды спорта, другие олимпийские виды спорта.

4 группа – художественная гимнастика, конный спорт, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы**  **Виды**  **спорта** | | **Бег**  **1000 м (мин/сек)** | | | | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки**  **(кол-во раз)**  **Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши (кол-во раз)** | | | | | **Прыжки в длину с места (см)** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 3.45  3.00  3.00  3.00 | 3.50  3.05  3.05  3.05 | 3.55  3.10  3.10  3.10 | 4.00  3.15  3.15  3.15 | ˃4.00  ˃3.15  ˃3.15  ˃3.15 | 25  18  9  6 | 20  16  6  5 | 18  14  4  4 | 16  12  3  2 | ˂16  ˂12  ˂3  ˂2 | 220  250  250  250 | 205  240  240  240 | 200  230  230  230 | 195  220  220  220 | ˂195  ˂220  ˂220  ˂220 |
| 2  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 4.00  3.20  3.20  3.55 | 4.05  3.25  3.25  4.15 | 4.10  3.35  3.35  4.35 | 4.15  3.45  3.45  4.55 | ˃4.15  ˃3.45  ˃3.45  ˃4.55 | 25  20  9  6 | 20  18  6  5 | 18  16  4  4 | 16  14  3  2 | ˂16  ˂14  ˂3  ˂2 | 220  250  250  250 | 205  240  240  240 | 200  230  230  230 | 195  220  220  220 | ˂195  ˂220  ˂220  ˂220 |
| 3  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 4.00  3.20  3.20  3.55 | 4.05  3.25  3.25  4.15 | 4.10  3.35  3.35  4.35 | 4.15  3.45  3.45  4.55 | ˃4.15  ˃3.45  ˃3.45  ˃4.55 | 25  18  9  6 | 20  16  6  5 | 18  14  4  4 | 16  12  3  2 | ˂16  ˂12  ˂3  ˂2 | 220  250  250  250 | 205  240  240  240 | 200  230  230  230 | 195  220  220  220 | ˂195  ˂220  ˂220  ˂220 |
| 4  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 4.00  3.25  3.25  3.55 | 4.05  3.35  3.35  4.15 | 4.10  3.45  3.45  4.35 | 4.15  3.50  3.50  4.55 | ˃4.15  ˃3.50  ˃3.50  ˃4.55 | 25  18  9  6 | 20  16  6  5 | 18  14  4  4 | 16  12  3  2 | ˂16  ˂12  ˂3  ˂2 | 220  250  250  250 | 205  240  240  240 | 200  230  230  230 | 195  220  220  220 | ˂195  ˂220  ˂220  ˂220 |

ПРИМЕЧАНИЕ:

**Упр.1. Бег 1000 м.** Выполняется из положения высокого старта, с переходом на первую дорожку.

**Упр.2.** **Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши.** Выполняется из исходного положения вис, обычным хватом (сверху). Согнуть руки, подбородок пересекает перекладину - голова, туловище и ноги сохраняют прямую линию. **Зафиксировать это положение.** Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах, сохраняя прямую линию - голова, туловище и ноги. **Зафиксировать это положение.** Засчитываются правильно выполненные упражнения.

**Для юношей весовой категории более 100 кг. предлагается на выбор - либо подтягивание, либо отжимание в упоре лёжа: 5 баллов - 35 раз; 4 балла – 30 раз; 3 балла - 25 раз; 2 балла - 20 раз, 1 балл – менее 20 раз.**

**Упр. №2 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – девушки и (юноши весом 100кг. и выше).**

Выполняется из исходного положения - упор лёжа, руки на полу, голова, туловище, ноги – прямая линия). Согнуть руки, сохраняя «прямую линию» - коснуться подбородком установленного предмета. Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах, сохраняя «прямую линию».

**Упр.3. Прыжок в длину с места**. Выполняется отталкиванием двумя ногами, без подскока, две попытки подряд.

**Общая оценка** по вступительному испытанию (ОФП) выводится в баллах как средняя арифметическая единица суммы баллов, набранных в трех упражнениях, округлённая до СОТЫХ долей.

**Например:** юноша получил оценки: за упр.3 – **«4 балла»;** за упр.2 **– «5 баллов»;** за упр.1 **- «2 балла»**;

Сумма баллов составляет **4+5+2 =11.**

**Средний балл равен - 11:3 = 3,67 бал.**

1. Поступающий на очную форму обучения, имеющий среднее общее образование, предоставивший оригинал и ксерокопию удостоверения «Мастер спорта России» по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр или приказ о присвоении звания «Мастер спорта России» по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр и копии протоколов об участии в официальных спортивных соревнованиях и занятом месте, заверенных в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта за 2022-2023 год получает **5 баллов** за вступительное испытание (ОФП).

Поступающий может получить **дополнительные 0,75 балла к вступительному испытанию** за наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта Российской Федерации» по видам спорта, включенным в программу олимпийских игр. Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта Российской Федерации» по видам спорта, включенным в программу олимпийских игр подтверждается копией приказа о присвоении спортивного разряда, заверенного в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта или спортивной школе.

2. Поступающий, имеющий спортивное звание «Мастер спорта России» по базовым видам спорта, развиваемых на территории Новосибирской области, не включенных в программу Олимпийских игр получает **5 баллов** за вступительное испытание (ОФП).

Поступающий, имеющий спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта Российской Федерации» по базовым видам спорта, развиваемых на территории Новосибирской области, не включенных в программу Олимпийских игр получает **дополнительные 0,75 балла** к вступительному испытанию (ОФП).

Приложение 3

к Программе вступительных испытаний при приеме

в государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение

Новосибирской области «Новосибирское

училище (колледж) олимпийского резерва»

на 2023/2024 учебный год

**Проходной балл – 8.2**

**Контрольные нормативы по определению уровня подготовленности по избранному виду спорта**

**для поступающих на отделение физической культуры и спорта (очная форма обучения), имеющих основное общее образование**

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Показать результат в выбранном виде программы лёгкой атлетики.** | | | | | | |
| **100м.**  **(сек)** | **200м.**  **(сек)** | **400м.**  **(мин.сек)** | **800м.**  **(мин.сек)** | **1500м.**  **(мин.сек)** | **3000м.**  **(мин.сек)** | **Прыжок в длину (м.см.)** |
| **5,0** | **11.8** | **24.3** | **56.0** | **2.10.0** | **4.25.0** | **9.40,0** | **6.00** |
| **4,8** | **12.0** | **24.7** | **56.8** | **2.14.0** | **4.32.0** | **10.00,0** | **5.80** |
| **4,6** | **12.2** | **25.1** | **57.6** | **2.17.0** | **4.39.0** | **10.10,0** | **5.60** |
| **4,4** | **12.4** | **25.4** | **58.4** | **2.20,0** | **4.45,0** | **10.20,0** | **5.50** |
| **4,2** | **12.5** | **25.7** | **59.2** | **2.22,0** | **4.50,0** | **10.28,5** | **5.40** |
| **4,0** | **12.6** | **26.0** | **1.00,0** | **2.24,0** | **4.55,0** | **10.37,0** | **5.30** |
| **3,8** | **12.8** | **26.4** | **1.01,0** | **2.26,0** | **5.00,0** | **10.45,5** | **5.20** |
| **3,6** | **13.0** | **26.8** | **1.02,0** | **2.28,0** | **5.05,0** | **10.53,0** | **5.10** |
| **3,4** | **13.2** | **27.2** | **1.03,0** | **2.31,0** | **5.10,0** | **11.00,0** | **5.00** |
| **3,2** | **13.4** | **27.6** | **1.04,0** | **2.33,5** | **5.14,0** | **11.12,0** | **4.90** |
| **3,0** | **13.5** | **28.0** | **1.05,0** | **2.36,0** | **5.18,0** | **11.24,0** | **4.80** |
| **2,8** | **13.7** | **28.5** | **1.06,1** | **2.38,5** | **5.22,0** | **11.36,0** | **4.70** |
| **2,6** | **13.9** | **29.0** | **1.07,2** | **2.41,0** | **5.26,0** | **11.48,0** | **4.60** |
| **2,4** | **14.1** | **29.5** | **1.08,3** | **2.43,0** | **5.30,0** | **12.00,0** | **4.50** |
| **2,2** | **14.3** | **30.0** | **1.09,4** | **2.46,0** | **5.38,5** | **12.15,0** | **4.40** |
| **2,0** | **14.4** | **30.5** | **1.10,5** | **2.49,0** | **5.45,0** | **12.30,0** | **4.30** |
| **1,0** | **Более**  **14.4** | **Более**  **30.5** | **Более**  **1.10,5** | **Более**  **2.49,0** | **Более**  **5.45,0** | **Более**  **12.30,0** | **Менее**  **4.30** |

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Показать результат в выбранном виде программы лёгкой атлетики.** | | | | | | |
| **100м.**  **(сек)** | **200м.**  **(сек)** | **400м.**  **(мин.сек)** | **800м.**  **(мин.сек)** | **1500м.**  **(мин.сек)** | **3000м.**  **(мин.сек)** | **Прыжок в длину (м.см.)** | |
| **5,0** | **14.1** | **29.2** | **1.06.0** | **2.36.0** | **5.19.0** | **12.00.0** | **4.90** | |
| **4,8** | **14.3** | **29.7** | **1.07.0** | **2.40.0** | **5.26.0** | **12.10.0** | **4.80** | |
| **4,6** | **14.5** | **30.2** | **1.08.0** | **2.44.0** | **5.35.0** | **12.20.0** | **4.70** | |
| **4,4** | **14.7** | **30.7** | **1.09.0** | **2.48,0** | **5.40.0** | **12.30.0** | **4.60** | |
| **4,2** | **14.9** | **31.2** | **1.10.0** | **2.50,5** | **5.45,0** | **12.40.0** | **4.52** | |
| **4,0** | **15.1** | **31.5** | **1.11,0** | **2.53,0** | **5.51,0** | **12.45,0** | **4.46** | |
| **3,8** | **15.3** | **32.0** | **1.12,2** | **2.55,5** | **5.57,0** | **12.57,0** | **4.38** | |
| **3,6** | **15.5** | **32.5** | **1.13,4** | **2.58,0** | **6.03,0** | **13.10,0** | **4.30** | |
| **3,4** | **15.7** | **33.0** | **1.14,6** | **3.01,0** | **6.09,0** | **13.22,0** | **4.25** | |
| **3,2** | **15.9** | **33.5** | **1.15,8** | **3.04,0** | **6.16,0** | **13.37,0** | **4.20** | |
| **3,0** | **16.1** | **33.9** | **1.17,0** | **3.07,0** | **6.22,5** | **13.50,0** | **4.15** | |
| **2,8** | **16.3** | **34.4** | **1.18,5** | **3.10,0** | **6.29,0** | **14.03,0** | **4.10** | |
| **2,6** | **16.5** | **34.9** | **1.20,0** | **3.13,0** | **6.35,5** | **14.16,0** | **4.00** | |
| **2,4** | **16.7** | **35.4** | **1.21,5** | **3.16,0** | **6.43,0** | **14.29,0** | **3.95** | |
| **2,2** | **16.9** | **35.9** | **1.23,0** | **2.48,0** | **6.50,0** | **14.42,0** | **3.90** | |
| **2,0** | **17.2** | **36.3** | **1.24,0** | **2.50,5** | **6.55,0** | **14.55,0** | **3.80** | |
| **1,0** | **Более**  **17.2** | **Более**  **36.3** | **Более**  **1.24,0** | **Более**  **2.50,5** | **Более**  **6.55,0** | **Более**  **14.55,0** | **Менее**  **3.80** | |

**Примечания:**

**1. Поступающий самостоятельно выбирает спортивные дисциплины легкой атлетики**

**из ниже перечисленных:**

**Бег: 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 3000м.; Прыжок в длину с разбега**

**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА**

**1. Упражнение - гимнастический мостик;**

**2. Упражнение - гимнастический шпагат (поперечный);**

**3. Упражнение – уголок на гимнастических стоялках;**

**4. Упражнение - Прыжки через скакалку – 30 сек. (количество оборотов скакалки**)

**5. Упр. На равновесие - «Цапля»**

**6.Тройной прыжок «Кенгуру».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ю Н О Ш И** | | | | | | **Д Е В У Ш К И** | | | | | |
| **Упр.**  **№1**  **(см.)** | **Упр.**  **№2**  **(см.)** | **Упр.**  **№3**  **(сек)** | **Упр.№4**  **(кол)** | **Упр.**  **№5**  **(сек)** | **Упр.**  **№6**  **(см)** | **Упр.**  **№1**  **(см.)** | **Упр.**  **№2**  **(см.)** | **Упр.**  **№3**  **(сек)** | **Упр.№4**  **(кол)** | **Упр.**  **№5**  **(сек)** | **Упр.**  **№6**  **(см)** |
| **5** | **40** | **3** | **35** | **90** | **35** | **720** | **18** | **0** | **20** | **90** | **30** | **570** |
| **4** | **45** | **8** | **25** | **85** | **25** | **670** | **22** | **3** | **15** | **80** | **25** | **550** |
| **3** | **55** | **13** | **15** | **80** | **20** | **640** | **30** | **5** | **10** | **70** | **20** | **510** |
| **2** | **60** | **18** | **10** | **75** | **10** | **620** | **35** | **10** | **5** | **60** | **10** | **480** |
| **1** | **Более**  **60** | **Более**  **18** | **Менее**  **10** | **Менее**  **75** | **Менее**  **10** | **Менее**  **620** | **Более**  **35** | **Более**  **10** | **Менее**  **5** | **Менее**  **60** | **Менее**  **10** | **Менее**  **480** |

**Примечания:**

1. Упражнение - гимнастический мостик – (расстояние от кончиков пальцев рук до пяток);

1. Упражнение - гимнастический шпагат (любой) – расстояние от вершины угла, образованного ногами до пола - (удерживать 5 сек.);
2. Упражнение – «Уголок» на гимнастических стоялках – (ноги прямые, параллельно полу);
3. Упражнение - Прыжки через скакалку – 30 сек. (количество оборотов скакалки. Один прыжок, один прокрут);
4. Упражнение - «Цапля» (удержать равновесие на одной ноге, стопа второй ноги прижата к колену опорной ноги и отведена в сторону. руки в стороны, глаза закрыты). Допускается ОДНО нарушение исходного положения.

6. Упражнение - Тройной прыжок «Кенгуру». Три прыжка подряд без остановки на двух ногах**.** Толчок двумя ногами - приземление на две ноги, быстрое отталкивание двумя ногами, снова приземление на две ноги, снова быстрое отталкивание двумя ногами и приземление на две ноги (даётся две попытки подряд).

**Общая оценка** по ИВС выводится в баллах, как средняя арифметическая суммы баллов, набранных в **ПЯТИ** упражнениях.

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

**1. Тройной прыжок с места.**

**2. Кроссовый бег: - юноши – 3 км.; - девушки – 2 км.**

**3. Прыжковая имитация.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Тройной прыжок.** (сантиметры) | | **Кроссовый бег.**  ( минуты, секунды) | | **Прыжковая имитация**  ( оценивается экзаменатором ) |
|  | **Юноши.** | **Девушки.** | **Юноши.** | **Девушки.** | **Юноши, Девушки** |
| **5** | **640** | **600** | **11.20** | **8.15** | Правильная координация движений рук и ног, выдерживается высокий темп и максимальная амплитуда. |
| **4** | **630** | **580** | **11.30** | **8.30** | Есть незначительные нарушения в движениях рук, темп средний, амплитуда движений – достаточная. |
| **3** | **620** | **570** | **11.40** | **8.45** | Нарушения в координации движений рук и ног, темп низкий, амплитуда движений недостаточная. |
| **2** | **610** | **550** | **11.55** | **9.00** | Техникой прыжковой имитации владеет слабо. |
| **1** | **Менее**  **610** | **Менее**  **550** | **Более**  **11.55** | **Более**  **9.00** | Техникой прыжковой имитации не владеет. |

**Примечания:**

**1. Тройной прыжок**  выполняется отталкиванием двумя ногами с места, без подскока, с приземлением на одну ногу, без остановки толчок этой ногой с приземлением на другую ногу, и без остановки толчок другой ногой с приземлением на обе ноги.

**2. Прыжковая имитация** проводится на равнине с работой рук без палок на расстоянии 50-70 метров.

**Общая оценка** по ИВС выводится в баллах, как средняя арифметическая суммы баллов, набранных в трёх упражнениях.

**Например:** юноша получил оценки: за тройной прыжок . – **«2 балла»**; за кросс – **«4 балла»;**

за прыжковую имитацию **«5 баллов».** Сумма баллов составляет - **2+4+5=11.**

**Средний балл равен - 11:3 = 3,666, округление до сотых долей, даёт – 3,67 балла.**

**Б А С К Е Т Б О Л**

1. **Штрафные броски.**
2. **Комбинация ведения мяча с броском по кольцу.**
3. **Броски по кольцу в движении.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Упр. N 1**  **Штрафные броски.**  **(количество попаданий)** | **Упр. N 2**  **Комбинация ведения мяча с броском по кольцу.**  **( сек.)** | **Упр. N 3**  **Броски по кольцу в движении**  **(кол-во попаданий)** | **Упр. N 1**  **Штрафные броски.**  **(количество попаданий** | **Упр. N 2**  **Ведение мяча с броском по кольцу.**  **( сек.)** | **Упр. N 3**  **Броски по кольцу в движении**  **(кол-во попаданий** |
| **Ю н о ш и** | | | **Д е в у ш к и** | | |
| **5** | **8** | **23.0** | **5** | **8** | **27.0** | **5** |
| **4** | **7** | **25,0** | **4** | **7** | **29.0** | **4** |
| **3** | **6** | **27.0** | **3** | **6** | **31.0** | **3** |
| **2** | **5** | **30.0** | **2** | **5** | **33.0** | **2** |
| **1** | **Менее**  **4** | **Более**  **30.0** | **Менее**  **2** | **Менее**  **5** | **Более**  **33.0** | **Менее**  **2** |

**Примечания:**

**Упражнение 1.- Штрафные броски** (10 бросков от линии штрафных бросков)

**Упражнение 2.- Ведение мяча с броском по кольцу:**

Поступающий, по сигналу ведёт мяч правой рукой от лицевой линии баскетбольной площадки; обводит ближний штрафной круг; с переводом мяча на левую руку обводит центральный круг; с переводом мяча на правую руку обводит дальний штрафной круг и выполняет бросок в движении с правой стороны баскетбольного щита до попадания в кольцо. Затем выполняет подбор мяча и с ведением мяча, по прямой, выполняет бросок в движении на ближнем щите до попадания в кольцо.

**Упражнение 3.** - Броски по кольцу в движении. Поступающий находится в стартовой позиции за лицевой линией. По сигналу экзаменатора обводит 3-х секундную зону и выполняет бросок по кольцу в движении с 2-х шагов. **Даётся 6 попыток**.- **3 броска правой рукой + 3 броска левой рукой.** Попадание засчитывается, если бросок был выполнен технически правильно.

**Общая оценка** по ИВС выводится в баллах, как средняя арифметическая суммы баллов, набранных в трёх упражнениях.

**Например:** девушка получила : за штрафные броски – **«2 балла»**; за комбинацию ведения мяча с броском по кольцу – **«3 балла»;** за броски по кольцу в движении с 2-х шагов– **«5 баллов»;**

Сумма баллов составляет - **2+3+5=10 баллов.**

**Средний балл равен - 10:3 = 3,33 балла**

**Ф У Т Б О Л**

**1. Жонглирование мячом в движении**

**2. Вбрасывание мяча**

**3. Удары по воротам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Упр.N 1**  **Жонглирование мячом в движении**  **(кол-во раз)** | | **Упр.N 2**  **Вбрасывание мяча(метр.)** | | **Упр.N 3**  **Удары по воротам**  **(кол-во попаданий)** | |
| **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **40** | **30** | **24** | **16** | **5** | **5** |
| **4** | **35** | **25** | **22** | **14** | **4** | **4** |
| **3** | **30** | **20** | **20** | **13** | **3** | **3** |
| **2** | **28** | **18** | **19** | **12** | **2** | **2** |
| **1** | **Менее**  **28** | **Менее**  **18** | **Менее**  **19** | **Менее**  **12** | **Менее**  **2** | **Менее**  **2** |

**Примечания:**

**Упражнение 1 –** Жонглирование мячом в движении - (одной ногой или одной частью

тела разрешается ударять подряд не более **двух** раз). Даётся две попытки, если в первой попытке произошла потеря мяча на 1-ом – 3-ем ударе.

**Упражнение 2** – вбрасывание мяча на дальность и точность приземления. Даётся три попытки, засчитывается лучший результат, при условии приземления мяча в створе 3-х метрового коридора.

Техника вбрасывания мяча должна соответствовать правилам соревнований.

**Упражнение 3 –** 6ударов по воротам с 11метровой отметки после ведения мяча.

Для юношей - мяч должен пересечь линию ворот по воздуху в часть ворот, выбранную абитуриентом;

Для девушек – мяч должен попасть в часть ворот, выбранную абитуриентом;;

**Общая оценка** по ИВС выводится в баллах, как средняя арифметическая суммы баллов, набранных в трёх упражнениях.

**Например:** юноша получил: за упр.№1. – **«2 балла»**; за упр.№2 – **«4 балла»; за** упр.№3- **«5 баллов».**

Сумма баллов составляет **2+4+5=11.**

**Средний балл равен - 11:3 = 3,666, округление до сотых долей, даёт – 3,67 балла.**

**В О Л Е Й Б О Л**

**1. Верхняя прямая подача.**

**2. Передача мяча двумя руками снизу над собой.**

**3. Верхняя передача мяча на точность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Упр.N 1**  **Верхняя прямая подача**  **(количество правильных подач).** | **Упр.N 2**  **Передача мяча двумя руками снизу над собой. (количество передач).** | **Упр.N 3**  **Верхняя передача мяча на точность.**  **(количество засчитанных передач).** |
| **Юноши, Девушки** | **Юноши, Девушки** | **Юноши, Девушки** |
| **5** | **5** | **35** | **5** |
| **4** | **4** | **30** | **4** |
| **3** | **3** | **26** | **3** |
| **2** | **2** | **24** | **2** |
| **1** | **Менее 2** | **Менее 24** | **Менее 2** |

**Примечания:**

**Упражнение 1.** Верхняя прямая подача через сетку в площадку, разделённую на 3 зоны (1-я;6-я;5-я.) (6 подач, по заданию экзаменатора). Все подачи выполняется из 1-й зоны: – 2 подачи в 1-ю зону,

2 подачи в 6-ю зону, 2 подачи в 5-ю зону,

**Упражнение 2**.Передача мяча двумя руками снизу над собой. Выполняется в кругу диаметром 4метра; Высота передачи мяча не менее 1,5 метра над собой. Даётся одна попытка.

**Упражнение 3.** Верхняя передача мяча на точность. Абитуриент находится на расстоянии 5-ти метров от цели (баскетбольное кольцо). После самостоятельного подброса мяча выполняется верхняя передача мяча на точность. Количество попыток – 6. Попытка засчитывается если мяч коснулся кольца или прошёл во внутрь..

**Общая оценка** по ИВС выводится в баллах, как средняя арифметическая суммы

баллов, набранных в трёх упражнениях.

**Например:** юноша получил оценки: за упр.№1.– **«3»**; за упр. №2 – **«4»**; за упр.№3**– «1»**;

Сумма баллов составляет **3+4+1 = 8.**

**Средний балл равен - 8:3 = 2,67 балла**

**БОКС**

**1. Прыжки через скакалку – 30 сек. (количество оборотов скакалки)**

**2. Тройной прыжок ноги вместе «Кенгуру» (см.)**

**3. Подъём прямых ног, в висе на высокой перекладине, до касания перекладины голеностопом (кол-во раз) –юноши.**

**Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под углом 90град. Кол-во раз за 30 секунд – девушки.**

**4. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу с хлопком (количество раз) – юноши.**

**Приседания на одной ноге из положения «Пистолетик». Кол-во раз на любой ноге – девушки.**

**5. Упражнение на гибкость – наклон вперёд, стоя на скамейке (см)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценка** | **Ю Н О Ш И** | | | | | **Д Е В У Ш К И** | | | | |
| **Упр.№1** | **Упр.№2** | **Упр.№3** | **Упр.№4** | **Упр.№5** | **Упр.№1** | **Упр.№2** | **Упр.№3** | **Упр.№4** | **Упр.№5** |
| **5** | **100** | **770** | **15** | **25** | **18** | **95** | **570** | **30** | **15** | **20** |
| **4** | **90** | **730** | **10** | **20** | **16** | **90** | **550** | **27** | **12** | **18** |
| **3** | **80** | **700** | **7** | **12** | **12** | **80** | **520** | **24** | **8** | **14** |
| **2** | **75** | **650** | **5** | **8** | **7** | **70** | **500** | **20** | **5** | **10** |
| **1** | **Менее**  **75** | **Менее**  **650** | **Менее**  **5** | **Менее**  **8** | **Менее**  **7** | **Менее 70** | **Менее**  **500** | **Менее**  **20** | **Менее**  **5** | **Менее**  **10** |

**Примечания:**

**1.Упр.** Прыжки через скакалку. Количество оборотов скакалки за 30 секунд. (Один прыжок, один прокрут);

**2.Упр.** Три прыжка подряд без остановки на двух ногах. Толчок двумя ногами - приземление на две ноги, быстрое отталкивание двумя ногами, снова приземление на две ноги, снова быстрое отталкивание двумя ногами и приземление на две ноги (даётся две попытки подряд).

**Примечание: Если тройной прыжок выполнен с остановками, то результат не засчитывается.**

**3.Упр.**В висе на шведской стенке подъём прямых ног, до касания перекладины голеностопом - (количество раз). - **Юноши.**

Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под углом 90град. Кол-во раз за 30 секунд. – **Девушки.**

**4. Упр.** Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу с хлопком (количество раз).- **Юноши**

Из исходного положения – «Упор лёжа», руки на ширине плеч, спина прямая, руки согнуты, подбородок касается подставки, высотой 5 см., резко разогнуть руки, произвести хлопок и вернуться в исходное положение.

Приседания на одной ноге из положения «Пистолетик». Кол-во раз на любой ноге. – **Девушки.**

**Упражнение 5.** Упражнение на гибкость - наклон вперед из положения стоя на прямых ногах на гимнастической тумбе. - (см).

**Общая оценка** по ИВС выводится в баллах, как средняя арифметическая суммы баллов, набранных в пяти упражнениях.

**Например:** юноша получил: за упр.№1– **«3 балла»**; за упр.№2 – **«4 балла»;** заупр.№3- **«2 балла»,** за упр.№4- **«5 баллов»,**

за упр.№5 - **«4 балла».**

Сумма баллов составляет **3+4+2+5+4 =18. Средний балл равен - 18:5 = 3,60 балла.**

**Контрольные нормативы по определению уровня общефизической подготовленности**

**для поступающих на отделение физической культуры и спорта (очная форма обучения), имеющих основное общее образование**

**1. Прыжок в длину с места (юноши и девушки)**

**2. Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине – (юноши)**

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – девушки (и юноши**

**вес.100кг. и выше)**

**3.Бег 1000 метров (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Юноши** | | | | | | | | | **Девушки** | | | |
| **Бал-лы** | **Упр.**  **№1**  **Прыжок в длину с места (см.)** | **Упр.**  **№2**  **Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине**  **(кол-во)** | | | | **Упр.**  **№3**  **Бег 1000 метров (мин. сек.)** | | | | **Упр.**  **№1**  **Прыжок**  **в длину**  **с места**  **(см.)** | **Упр.**  **№2**  **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**  **(кол-во)** | **Упр.**  **№3**  **Бег 1000 метров (мин.сек.)** | |
| **для вес. кат. до 80кг** | **для вес. кат. более 80кг** | **для вес. кат. более 100 кг** | | **для ИВС**  **л/а, л/г** | **для всех других ИВС и гр. гимн. виды спорта** | | | **для ИВС**  **л/а, л/г** | **для всех других ИВС и гр. гимн. виды спорта** |
| **для вес. кат. до 100 кг** | | **для вес. кат. более 100 кг** |
| **5** | **240** | **16** | **8** | | **5** | **3.07** | **3.25** | **4.20** | | **200** | **20** | **3.50** | **4.20** |
| **4** | **230** | **12** | **5** | | **4** | **3.18** | **3.35** | **4.40** | | **190** | **16** | **4.15** | **4.35** |
| **3** | **220** | **10** | **3** | | **2** | **3.35** | **3.50** | **5.00** | | **180** | **12** | **4.30** | **4.55** |
| **2** | **210** | **8** | **2** | | **1** | **3.50** | **4.10** | **5.20** | | **170** | **10** | **4.50** | **5.05** |
| **1** | **Менее**  **210** | **Менее 8** | **Менее 2** | | **Менее 1** | **Более 3.50** | **Более 4.10** | **Более 5.20** | | **Менее**  **170** | **Менее**  **10** | **Более 4.50** | **Более 5.05** |

**Примечания:**

**1-е упр. Прыжок в длину с места**. Выполняется отталкиванием двумя ногами, без подскока, две попытки подряд.

**2-е упр.** **Юноши-** **сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине.** Выполняется из исходного положения вис, обычным хватом (сверху). Согнуть руки, подбородок пересекает перекладину - голова, туловище и ноги сохраняют прямую линию. **Зафиксировать это положение.** Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах. **Зафиксировать это положение.** Засчитываются правильно выполненные упражнения.

***ПРИМЕЧАНИЕ:***  для юношей, имеющих вес более 80 кг, и более 100 кг количество подтягиваний уменьшено. (Смотри в скобках)

**Для юношей весовой категории более 100 кг. предлагается на выбор - либо подтягивания , либо отжимания в упоре лёжа. Оц.- 5 -40 раз; оц - 4 – 35 раз; оц. – 3 - 30 раз; оц. 2 - 15 раз.**

**2-е упр.- Девушки (и юноши весом 100кг. и выше) - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

Выполняется из исходного положения - упор лёжа, руки на полу, голова, туловище, ноги – прямая линия. Согнуть руки, сохраняя «прямую линию» - коснуться грудью платформы счётчика. Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах, сохраняя «прямую линию».

**3-е упр. Бег 1000 м. – юноши, девушки.**

Выполняется из положения высокого старта, с переходом на первую дорожку.

**Общая оценка**  по ОФП выводится в баллах, как средняя арифметическая единица суммы баллов, набранных в трёх упражнениях, округлённая до СОТЫХ долей.

**Например:** юноша получил оценки: за прыжок – **«4 балла»;** за подтягивания **– «4 балла»;** за бег на 1000м**.- «2 балла»**;

Сумма баллов составляет **4+4+2 =10.**

**Средний балл равен - 10:3 = 3,33 бал.**

**\*Поступающие, имеющие основное общее образование возрастом 17 лет и старше, оцениваются согласно приложению 2.**

Приложение 4

к Программе вступительных испытаний при приеме

в государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение

Новосибирской области «Новосибирское

училище (колледж) олимпийского резерва»

на 2023/2024 учебный год

**Контрольные нормативы по определению уровня общефизической подготовленности для поступающих на отделение физической культуры и спорта (заочная форма обучения), имеющих среднее общее образование.**

**Проходной балл – 33**

**1. Прыжок в длину с места.**

**2. Подъём туловища из положения лежа на спине.**

**3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа.**

**4. Челночный бег.**

**Упр. 1. Прыжок в длину с места (в сантиметрах)**

***Цель:* Этот тест, который включает мускульную силу, равновесие, гибкость, главным образом определяет мгновенную силу.**

***Подготовка.* На полу провести черту, отмечающую старт. Приготовить рулетку.**

***Способы выполнения:***

**а) Встать, немного раздвинув ноги, поставить носки перед чертой, отмечающей старт;**

**б) сделав толчок одновременно обеими ногами прыгнуть как можно дальше вперед.**

***Результат, регистрация:***

**а) Измерить расстояние от черты, определяющей старт, под прямым углом до самой близкой точки приземления (пятка ноги).**

**б) Расстояние измеряется в см., недостающие см., округлить;**

**в) сделав прыжки более 2 раз, фиксируют лучшие результаты.**

**Точно фиксируется место, где выполняется упражнение (пол, мат, песок, грунт и т.д.).**

**Если выполняемый упражнение падает назад, результат считают недействительным и повторяют еще раз. Поверхность должна быть ровной от старта до точки приземления.**

**Если заранее провести на полу линии, указывающее то или иное расстояние, будет удобнее проводить измерения. Чтобы правильно определить точку приземления, можно на пятке сделать мелом отметку. Для безопасности людей старшего возраста надо использовать мат.**

**Оценки результатов**

**мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Баллы** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20**  **24** | **25**  **29** | **30**  **34** | **35**  **39** | **40**  **44** | **45**  **49** | **50**  **54** | **55**  **59** |
| **10.** | **250** | **250** | **248** | **246** | **245** | **240** | **237** | **235** | **230** | **228** | **220** | **215** |
| **9.** | **248** | **248** | **246** | **244** | **243** | **239** | **235** | **230** | **226** | **224** | **218** | **212** |
| **8.** | **245** | **245** | **244** | **240** | **239** | **232** | **230** | **226** | **221** | **218** | **215** | **210** |
| **7.** | **242** | **242** | **240** | **233** | **232** | **230** | **226** | **221** | **220** | **215** | **208** | **198** |
| **6.** | **235** | **235** | **233** | **231** | **230** | **226** | **225** | **220** | **209** | **206** | **198** | **187** |
| **5.** | **231** | **233** | **231** | **228** | **226** | **221** | **212** | **209** | **203** | **196** | **188** | **175** |
| **4.** | **223** | **230** | **228** | **221** | **220** | **216** | **210** | **205** | **198** | **186** | **178** | **164** |
| **3.** | **216** | **223** | **221** | **214** | **212** | **209** | **202** | **197** | **190** | **177** | **168** | **152** |
| **2.** | **208** | **215** | **214** | **213** | **210** | **202** | **197** | **190** | **182** | **167** | **158** | **140** |
| **1.** | **200** | **209** | **208** | **207** | **204** | **198** | **192** | **185** | **172** | **158** | **148** | **129** |
| **0.** | **199** | **208** | **207** | **206** | **203** | **197** | **191** | **181** | **168** | **155** | **140** | **125** |

**Оценки результатов**

**женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Баллы** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20**  **24** | **25**  **29** | **30**  **34** | **35**  **39** | **40**  **44** | **45**  **49** | **50**  **54** | **55**  **59** |
| **10.** | **205** | **205** | **203** | **200** | **196** | **190** | **185** | **182** | **177** | **170** | **160** | **153** |
| **9.** | **202** | **202** | **200** | **198** | **192** | **184** | **182** | **180** | **172** | **168** | **155** | **151** |
| **8.** | **200** | **200** | **192** | **192** | **184** | **176** | **174** | **172** | **168** | **160** | **147** | **141** |
| **7.** | **192** | **192** | **184** | **184** | **176** | **175** | **170** | **168** | **160** | **155** | **139** | **131** |
| **6.** | **184** | **184** | **176** | **176** | **175** | **174** | **164** | **160** | **154** | **147** | **135** | **121** |
| **5.** | **180** | **176** | **175** | **175** | **166** | **165** | **157** | **152** | **146** | **139** | **130** | **111** |
| **4.** | **174** | **169** | **167** | **166** | **157** | **156** | **150** | **144** | **137** | **131** | **121** | **101** |
| **3.** | **167** | **162** | **160** | **158** | **148** | **147** | **142** | **137** | **129** | **123** | **113** | **91** |
| **2.** | **161** | **156** | **153** | **150** | **139** | **138** | **135** | **129** | **121** | **115** | **104** | **82** |
| **1.** | **158** | **153** | **150** | **148** | **137** | **136** | **133** | **127** | **119** | **113** | **100** | **80** |
| **0.** | **157** | **152** | **149** | **147** | **136** | **135** | **132** | **126** | **118** | **112** | **99** | **79** |

**Упр. 2. Подъём туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.)**

***Цель.*** Это тест на определение динамической выносливости мышц живота, а также мускульной силы.

*Способы выполнения:*

а) В положении лежа на спине поставить ноги на ширину плеч, согнуть в колене таким образом, чтобы они образовали прямой угол, а руки со сцепленными пальцами положить за голову.

б) Помощник становится на колени перед выполняющим упражнение и с силой придавливает руками обе его ступни.

в) По команде «Приготовиться - начинай» выполняющий поднимает верхнюю часть туловища до тех пор, пока локти коснутся коленей, и затем возвращается в исходное положение, пока его спина (нижняя часть лопаток) коснется пола.

г) Это упражнение повторяют как можно быстрее в течении 30 сек., и заканчивают по команде «Стоп».

*Результат.* Подсчитывается, сколько раз локти выполняющего коснутся коленей.

*Рекомендации:*

а) Упражнение можно выполнять на матах, газоне и других мягких покрытиях;

б) Обратить внимание выполняющих на то, чтобы он не стукнулся о пол во время выполнения упражнения.

в) Помощник удерживает обе ноги выполняющего, чтобы его колени сохраняли прямой угол, он следит за тем, чтобы во время выполнения упражнения угол не был изменен.

г) Следите, чтобы голова помощника и выполняющего не соприкасались (ударялись)

**Оценки результатов**

**мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Баллы** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20**  **24** | **25**  **29** | **30**  **34** | **35**  **39** | **40**  **44** | **45**  **49** | **50**  **54** | **55**  **59** |
| **10.** | **32** | **33** | **32** | **32** | **29** | **27** | **25** | **24** | **22** | **22** | **21** | **19** |
| **9.** | **30** | **31** | **30** | **30** | **27** | **25** | **24** | **22** | **20** | **20** | **19** | **17** |
| **8.** | **28** | **29** | **28** | **28** | **25** | **23** | **22** | **20** | **19** | **19** | **18** | **15** |
| **7.** | **26** | **27** | **26** | **26** | **23** | **21** | **20** | **19** | **17** | **17** | **16** | **14** |
| **6.** | **24** | **25** | **24** | **24** | **21** | **20** | **18** | **17** | **15** | **15** | **14** | **12** |
| **5.** | **22** | **23** | **22** | **22** | **20** | **18** | **16** | **15** | **13** | **13** | **12** | **10** |
| **4.** | **20** | **21** | **20** | **20** | **18** | **16** | **14** | **13** | **11** | **11** | **10** | **8** |
| **3.** | **18** | **19** | **18** | **18** | **16** | **14** | **12** | **11** | **10** | **9** | **8** | **8** |
| **2.** | **16** | **17** | **16** | **16** | **14** | **13** | **11** | **9** | **8** | **7** | **6** | **4** |
| **1.** | **15** | **16** | **15** | **15** | **13** | **12** | **10** | **8** | **7** | **6** | **5** | **3** |
| **0.** | **13** | **14** | **14** | **14** | **12** | **10** | **8** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** |

**Оценки результатов**

**женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Баллы** | **17**  **21** | **22**  **25** | **26**  **30** | **31**  **35** | **36**  **40** | **41**  **45** | **46**  **и старше** |
| **10.** | **25** | **24** | **23** | **22** | **21** | **20** | **19** |
| **9.** | **23** | **22** | **21** | **20** | **19** | **18** | **17** |
| **8.** | **21** | **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **16** |
| **7.** | **19** | **18** | **17** | **16** | **14** | **14** | **14** |
| **6.** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** |
| **5.** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** | **10** | **9** |
| **4.** | **13** | **12** | **11** | **10** | **9** | **8** | **7** |
| **3.** | **11** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** |
| **2.** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** |
| **1.** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** |
| **0.** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |

**Упр. 3.Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (количество раз)**

***Цель*. Этот тест определяет динамическую силовую выносливость мышц рук (вместе с тем он включает в себя и тест на статическую выносливость торса).**

**Способ выполнения.**

***Мужчины:* из исходного положения «упор лёжа», ноги (голеностопы) на опоре, (высота опоры 30 см), выполняется сгибание и разгибание рук в темпе 1раз в 2 сек. Выполняющий, опираясь на обе руки, сгибает руки до тех пор, пока подбородок коснется специальной подставки, толщиной в 3-5 см, а затем разгибает руки до полного их выпрямления. Спина прямая. Упражнение выполняется до тех пор, пока сохраняется темп и техника.**

***Женщины.*: из исходного положения «упор лёжа на полу», выполняется сгибание и разгибание рук в темпе 1 раз в 2 сек. Выполняющая, опираясь на обе руки, сгибает руки до тех пор, пока подбородок коснется специальной подставки, толщиной в 3-5 см., а затем разгибает руки до полного их выпрямления. Спина прямая. Упражнение выполняется до тех пор, пока сохраняется темп и техника.**

**Оценки результатов**

**мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Баллы** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20**  **24** | **25**  **29** | **30**  **34** | **35**  **39** | **40**  **44** | **45**  **49** | **50**  **54** | **55**  **59** |
| **10.** | **43** | **43** | **42** | **41** | **40** | **38** | **36** | **34** | **31** | **30** | **28** | **29** |
| **9.** | **38** | **39** | **38** | **36** | **36** | **35** | **33** | **31** | **29** | **26** | **24** | **26** |
| **8.** | **34** | **34** | **34** | **32** | **32** | **31** | **29** | **27** | **24** | **23** | **21** | **22** |
| **7.** | **28** | **30** | **30** | **28** | **28** | **27** | **25** | **23** | **21** | **19** | **17** | **19** |
| **6.** | **23** | **25** | **25** | **24** | **24** | **23** | **21** | **19** | **17** | **16** | **14** | **15** |
| **5.** | **19** | **20** | **20** | **20** | **20** | **19** | **17** | **15** | **13** | **12** | **10** | **12** |
| **4.** | **15** | **16** | **15** | **15** | **14** | **14** | **13** | **11** | **9** | **8** | **7** | **8** |
| **3.** | **12** | **13** | **12** | **11** | **10** | **10** | **10** | **8** | **7** | **6** | **5** | **6** |
| **2.** | **10** | **10** | **10** | **9** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **4** | **4** |
| **1.** | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **3** | **2** |
| **0.** | **8** | **8** | **8** | **7** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **3** | **2** | **1** |

**Оценки результатов**

**женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Баллы** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20**  **24** | **25**  **29** | **30**  **34** | **35**  **39** | **40**  **44** | **45**  **49** | **50**  **54** | **55**  **59** |
| **10.** | **34** | **32** | **31** | **30** | **30** | **28** | **28** | **26** | **25** | **24** | **22** | **18** |
| **9.** | **29** | **27** | **27** | **26** | **26** | **24** | **24** | **22** | **21** | **20** | **19** | **16** |
| **8.** | **24** | **22** | **22** | **21** | **21** | **20** | **20** | **19** | **16** | **16** | **15** | **14** |
| **7.** | **19** | **18** | **18** | **17** | **16** | **15** | **15** | **14** | **12** | **12** | **11** | **10** |
| **6.** | **15** | **13** | **13** | **12** | **11** | **10** | **9** | **9** | **8** | **8** | **7** | **6** |
| **5.** | **10** | **9** | **9** | **8** | **7** | **7** | **6** | **7** | **6** | **4** | **4** | **4** |
| **4.** | **7** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** | **4** | **3** | **2** | **2** |
| **3.** | **5** | **5** | **4** | **4** | **4** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** |
| **2.** | **4** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **1** | **1** |
| **1.** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** |
| **0.** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **0** | **0** |

**Упр. 4.Челночный бег**

***Цель*. С помощью данного теста, который включает в себя мгновенную реакцию, равновесие, гибкость, концентрацию усилий, определяется быстрота движений.**

***Приготовления*. Проводят на полу параллельные линию длиной 5м. и разграничивающие линии с интервалом 1м.. На обеих концах параллельной полу линии на расстоянии 50 см. от начала линии проводят боковую линию. Секундомер.**

***Способ выполнения.***

**а) По команде «Занять место» становятся на стартовую линию.**

**б) По команде «приготовиться - Марш» бегут из начальной точки в конечную, коснувшись одной рукой боковой линии, сразу же возвращаются обратно в начальную точку. В дальнейшем повторяют прикосновения таким же образом.**

**в) Продолжают упражнение в течении 15 сек. И по команде «Стоп» завершают выполнение упражнения.**

***Определение результата:***

**а) Измеряют расстояние, которое пробегают за 15 сек. Оно и является результатом.**

**б) Расстояние измеряется в метрах; недостающие метры округляется до целых.**

**в) Помощник измеряет расстояние, судьи контролируют.**

**г) Упражнение повторяется несколько раз. В интервалах дают время для полного отдыха.**

**Отбирают лучшие результаты.**

***Указания во время выполнения.***

**а) Касаются с верху боковой линии или же за боковой линией. Если выполняющий не коснулся линии, то результат не засчитывается и тест делается снова.**

**б) По команде «стоп» нужно сразу же остановиться.**

**в) Помощник следит за касанием выполняющего упражнение и когда раздается команда «Стоп» уточните место где находится нога.**

**г) Расстояние измеряется по формуле: количество касаний умножается на 5м. + расстояние от последнего касания до места, где находится нога в момент команды «Стоп».**

**д) Если команда «Стоп» прозвучала в момент касания, засчитывают касание, а если команда прозвучала до касания, то засчитывается положение ноги.**

**е) Пол не должен быть скользким.**

**Оценки результатов**

**мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Баллы** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20**  **24** | **25**  **29** | **30**  **34** | **35**  **39** | **40**  **44** | **45**  **49** | **50**  **54** | **55**  **59** |
| **10.** | **50** | **51** | **50** | **49** | **48** | **48** | **47** | **45** | **44** | **42** | **41** | **40** |
| **9.** | **49** | **50** | **48** | **47** | **46** | **46** | **45** | **43** | **42** | **40** | **39** | **38** |
| **8.** | **47** | **48** | **47** | **46** | **44** | **44** | **43** | **41** | **40** | **39** | **37** | **36** |
| **7.** | **45** | **46** | **45** | **44** | **43** | **42** | **41** | **39** | **38** | **37** | **35** | **34** |
| **6.** | **44** | **45** | **44** | **43** | **42** | **41** | **40** | **37** | **36** | **35** | **33** | **32** |
| **5.** | **43** | **44** | **42** | **41** | **40** | **39** | **38** | **35** | **34** | **33** | **31** | **30** |
| **4.** | **41** | **42** | **41** | **40** | **39** | **37** | **36** | **33** | **32** | **31** | **29** | **27** |
| **3.** | **40** | **40** | **39** | **38** | **37** | **35** | **35** | **31** | **30** | **29** | **27** | **25** |
| **2.** | **37** | **38** | **37** | **36** | **35** | **33** | **33** | **30** | **29** | **28** | **26** | **24** |
| **1.** | **36** | **37** | **36** | **35** | **34** | **32** | **32** | **29** | **28** | **27** | **25** | **23** |
| **0.** | **34** | **35** | **34** | **33** | **32** | **30** | **30** | **28** | **27** | **25** | **23** | **20** |

**Оценки результатов**

**женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Баллы** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20**  **24** | **25**  **29** | **30**  **34** | **35**  **39** | **40**  **44** | **45**  **49** | **50**  **54** | **55**  **59** |
| **10.** | **43** | **42** | **42** | **42** | **41** | **40** | **38** | **38** | **37** | **36** | **35** | **33** |
| **9.** | **41** | **41** | **40** | **40** | **39** | **38** | **36** | **36** | **35** | **34** | **33** | **31** |
| **8.** | **40** | **40** | **39** | **38** | **37** | **36** | **35** | **34** | **33** | **33** | **31** | **29** |
| **7.** | **39** | **39** | **38** | **37** | **35** | **34** | **33** | **32** | **31** | **31** | **29** | **27** |
| **6.** | **38** | **37** | **36** | **35** | **33** | **32** | **31** | **31** | **29** | **29** | **27** | **25** |
| **5.** | **36** | **36** | **35** | **33** | **31** | **30** | **30** | **29** | **27** | **27** | **25** | **23** |
| **4.** | **35** | **35** | **34** | **32** | **30** | **29** | **28** | **27** | **25** | **25** | **23** | **21** |
| **3.** | **34** | **34** | **33** | **31** | **29** | **28** | **27** | **26** | **24** | **23** | **22** | **20** |
| **2.** | **33** | **33** | **32** | **30** | **28** | **27** | **26** | **25** | **23** | **22** | **21** | **19** |
| **1.** | **32** | **32** | **31** | **29** | **27** | **26** | **25** | **24** | **22** | **21** | **20** | **18** |
| **0.** | **30** | **30** | **29** | **28** | **26** | **25** | **24** | **23** | **20** | **19** | **18** | **16** |

Приложение 5

к Программе вступительных испытаний при приеме

в государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение

Новосибирской области «Новосибирское

училище (колледж) олимпийского резерва»

на 2023/2024 учебный год

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ПОСТУПЛЕНИЯ**

**В ГАПОУ НСО НУ(К)ОР**

1. **ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**(отделение физической культуры и спорта и отделение олимпийского резерва)**

**1.1**. Результаты вступительных испытаний, по определению уровня общефизической подготовленности (ОФП) и подготовленности в избранном виде спорта (ИВС) поступающих, оцениваются по пятибалльной системе как сумма среднеарифметических баллов, полученных при выполнении упражнений по ОФП и ИВС, округлённых до сотых долей, согласно приложениям № 1, 2, 3 к программе вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирское училище (колледж) олимпийского резерва» на 2023-2024 учебный год. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по образовательной программе среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лица, поступающие на отделение олимпийского резерва, набравшие не менее 8,5 баллов (на базе основного общего образования) и не менее 3,7 баллов (на базе среднего общего образования), на отделение физической культуры и спорта (на базе основного общего образования) - не менее 8,2 баллов подтверждают успешное прохождение вступительных испытаний.

Поступающий, набравший менее указанного количества баллов на соответствующие отделения в процедуре зачисления в ГАПОУ НСО НУ(К)ОР не участвует.

**1.2.** Лица, поступающие на отделение олимпийского резерва, должны иметь следующие спортивные разряды:

-на базе основного общего образования не ниже кандидата в мастера спорта по олимпийским видам спорта, не ниже 1 спортивного разряда по лыжным гонкам, биатлону, легкой атлетике;

**1.3.** Поступающий на очную форму обучения, имеющий основное общее образование, предоставивший оригинал и ксерокопию удостоверения «Мастер спорта России» (по олимпийскому виду спорта) или приказ о присвоении звания «Мастер спорта России» (по олимпийскому виду спорта), получает 5 баллов за каждое вступительное испытание (ИВС и ОФП).

**1.4.** Поступающий на очную форму обучения, имеющий среднее общее образование, предоставивший оригинал и ксерокопию удостоверения «Мастер спорта России» по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр или приказ о присвоении звания «Мастер спорта России» по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр и копии протоколов об участии в официальных спортивных соревнованиях и занятом месте, заверенных в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта за 2022-2023 год получает **5 баллов** за вступительное испытание (ОФП).

Поступающий может получить **дополнительные 0,75 балла к вступительному испытанию** за наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта Российской Федерации» по видам спорта, включенным в программу олимпийских игр. Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта Российской Федерации» по видам спорта, включенным в программу олимпийских игр подтверждается копией приказа о присвоении спортивного разряда, заверенного в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта или спортивной школе.

Поступающий, имеющий спортивное звание «Мастер спорта России» по базовым видам спорта, развиваемых на территории Новосибирской области, не включенных в программу Олимпийских игр получает **5 баллов** за вступительное испытание (ОФП).

Поступающий, имеющий спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта Российской Федерации» по базовым видам спорта, развиваемых на территории Новосибирской области, не включенных в программу Олимпийских игр получает **дополнительные 0,75 балла** к вступительному испытанию (ОФП).

**1.5.** В случае если численность поступающих, включая поступающих, успешно прошедших вступительные испытания, превышает количество мест, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований бюджета Новосибирской области, училище осуществляет прием на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования на основе результатов вступительных испытаний, результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации, результатов индивидуальных достижений, сведения о которых поступающий вправе представить при приеме, а также наличия договора о целевом обучении с организациями, указанными в части 1 статьи 71.1 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

Зачислению подлежит поступающий, имеющий более высокий средний балл по вступительным испытаниям.

При равном количестве среднего балла по вступительным испытаниям зачислению подлежит поступающий, имеющий более высокий средний балл по общеобразовательным дисциплинам в соответствии с предъявленным документом об образовании и (или) документом об образовании и о квалификации.

При равном количестве среднего балла по общеобразовательным дисциплинам зачислению подлежит поступающий, имеющий более высокий средний балл по определяющим дисциплинам по программам основного общего или среднего общего образования.

Определяющими дисциплинами для специальностей гуманитарного профиля являются - русский язык, иностранный язык, история и обществознание.

Результаты индивидуальных достижений и (или) наличие договора о целевом обучении учитываются при равенстве результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации по определяющим дисциплинам.

При наличии результатов индивидуальных достижений и договора о целевом обучении учитывается в первую очередь договор о целевом обучении.

Учет результатов индивидуальных достижений осуществляется посредством начисления баллов за индивидуальные достижения. Училищем учитываются следующие результаты индивидуальных достижений:

-наличие статуса победителя или призера в олимпиадах и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсах, мероприятиях, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2015г. №1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (исходя из области профессиональной деятельности):

1. Победитель первенства мира по олимпийским видам спорта в олимпийских дисциплинах 2022/2023 года – 10 баллов;
2. Победитель первенства Европы по олимпийским видам спорта в олимпийских дисциплинах 2022/2023 года – 10 баллов;
3. Победитель первенства России по олимпийским видам спорта в олимпийских дисциплинах 2022/2023 года – 9 балов;
4. Победитель IV зимней Спартакиады молодежи (юниорская) России 2023 года - 9 баллов;
5. Победитель Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания" 2022/2023 учебного года – 8 баллов;
6. Победитель Всероссийских спортивных игр школьников "Президентские спортивные игры" – 8 баллов;
7. Победитель Всероссийской олимпиады школьников (заключительный этап) – 8 баллов;
8. Победитель Всероссийской олимпиады школьников (региональный этап) – 5 баллов;

При приеме на обучение поступающему начисляются баллы по одному приставленному результату индивидуальных достижений.

**1.6.** В соответствии с Федеральным законом от 14 июля 2022 г. N 296-ФЗ "О внесении изменения в статью 68 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" ниже перечисленным лицам предоставляется преимущественное право зачисления в образовательную организацию на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования при условии успешного прохождения вступительных испытаний и при прочих равных условиях.

Под прочими равными условиями, исходя из положений части 4 статьи 68 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", следует понимать равенство условий в отношении двух и более поступающих граждан, установленных в отношении результатов вступительных испытаний, результатов освоения образовательной программы основного общего или среднего общего образования, результатов индивидуальных достижений, наличия договора о целевом обучении.

В категорию лиц, получающих право на преимущественное зачисление в образовательную организацию на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, входят:

1) дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

2) дети-инвалиды, инвалиды I и II групп;

3) граждане в возрасте до двадцати лет, имеющие только одного родителя - инвалида I группы, если среднедушевой доход семьи ниже величины прожиточного минимума, установленного в субъекте Российской Федерации по месту жительства указанных граждан;

4) граждане, которые подверглись воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС и на которых распространяется действие закона Российской Федерации от 15 мая 1991 г. N 1244-I "О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС";

5) дети военнослужащих, погибших при исполнении ими обязанностей военной службы или умерших вследствие увечья (ранения, травмы, контузии) либо заболеваний, полученных ими при исполнении обязанностей военной службы, в том числе при участии в проведении контртеррористических операций и (или) иных мероприятий по борьбе с терроризмом;

6) дети умерших (погибших) Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации и полных кавалеров ордена Славы;

7) дети сотрудников органов внутренних дел, Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации, учреждений и органов уголовноисполнительной системы, органов принудительного исполнения Российской Федерации, федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы, органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, таможенных органов, Следственного комитета Российской Федерации, погибших (умерших) вследствие увечья или иного повреждения здоровья, полученных ими в связи с выполнением служебных обязанностей, либо вследствие заболевания, полученного ими в период прохождения службы в указанных учреждениях и органах, и дети, находившиеся на их иждивении;

8) дети прокурорских работников, погибших (умерших) вследствие увечья или иного повреждения здоровья, полученных ими в период прохождения службы в органах прокуратуры либо после увольнения вследствие причинения вреда здоровью в связи с их служебной деятельностью;

9) военнослужащие, которые проходят военную службу по контракту и непрерывная продолжительность военной службы по контракту которых составляет не менее трех лет, а также граждане, прошедшие военную службу по призыву и поступающие на обучение по рекомендациям командиров, выдаваемым гражданам в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти и федеральным государственным органом, в которых федеральным законом предусмотрена военная служба;

10) граждане, проходившие в течение не менее трех лет военную службу по контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации;

11) инвалиды войны, участники боевых действий, а также ветераны боевых действий из числа лиц, указанных в подпунктах 1 - 4 пункта 1 статьи 3 Федерального закона от 12 января 1995 г. N 5-ФЗ "О ветеранах";

12) граждане, непосредственно принимавшие участие в испытаниях ядерного оружия, боевых радиоактивных веществ в атмосфере, ядерного оружия под землей, в учениях с применением таких оружия и боевых радиоактивных веществ до даты фактического прекращения указанных испытаний и учений, непосредственные участники ликвидации радиационных аварий на ядерных установках надводных и подводных кораблей и других военных объектах, непосредственные участники проведения и обеспечения работ по сбору и захоронению радиоактивных веществ, а также непосредственные участники ликвидации последствий этих аварий (военнослужащие и лица из числа вольнонаемного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, военнослужащие внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации или федеральных государственных органов, военнослужащие и сотрудники Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации, лица, проходившие службу в железнодорожных войсках и других воинских формированиях, сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации и федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы);

13) военнослужащие, сотрудники Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации, органов внутренних дел Российской Федерации, уголовно-исполнительной системы, федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы, выполнявшие задачи в условиях вооруженного конфликта в Чеченской Республике и на прилегающих к ней территориях, отнесенных к зоне вооруженного конфликта, и указанные военнослужащие, выполняющие задачи в ходе контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона.

Подтверждение указанного социального статуса осуществляется поступающими гражданами посредством предоставления дополнительных документов и сведений к заявлению о приеме в образовательную организацию.

**II. ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**(отделение физической культуры и спорта)**

**2.1.** Результаты вступительных испытаний, по определению уровня общефизической подготовленности (ОФП) поступающих, оцениваются по десятибалльной системе согласно приложению № 4 к программе вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирское училище (колледж) олимпийского резерва» на 2023-2024 учебный год.

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по образовательной программе среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лица, набравшие не менее 33 баллов подтверждают успешное прохождение вступительных испытаний.

Поступающий, набравший менее 33 баллов, в процедуре зачисления в ГАПОУ НСО НУ(К)ОР не участвует.

**2.2**. Поступающий, подавший заявление, все необходимые документы в приёмную комиссию и предоставивший оригинал и ксерокопию удостоверения «Мастер спорта России» или приказ о присвоении звания «Мастер спорта России» получает 40 баллов за вступительное испытание (ОФП).

**2.3**. В случае если численность поступающих, включая поступающих, успешно прошедших вступительные испытания, превышает количество мест, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований бюджета Новосибирской области, училище осуществляет прием на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования на основе результатов вступительных испытаний, результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации, результатов индивидуальных достижений, сведения о которых поступающий вправе представить при приеме, а также наличия договора о целевом обучении с организациями, указанными в части 1 статьи 71.1 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

Зачислению подлежит поступающий, имеющий более высокий средний балл по вступительным испытаниям.

При равном количестве среднего балла по вступительным испытаниям зачислению подлежит поступающий, имеющий более высокий средний балл по общеобразовательным дисциплинам в соответствии с предъявленным документом об образовании и (или) документом об образовании и о квалификации.

При равном количестве среднего балла по общеобразовательным дисциплинам зачислению подлежит поступающий, имеющий более высокий средний балл по определяющим дисциплинам по программам основного общего или среднего общего образования.

Определяющими дисциплинами для специальностей гуманитарного профиля являются - русский язык, иностранный язык, история и обществознание.

Результаты индивидуальных достижений и (или) наличие договора о целевом обучении учитываются при равенстве результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации по определяющим дисциплинам.

При наличии результатов индивидуальных достижений и договора о целевом обучении учитывается в первую очередь договор о целевом обучении.

Учет результатов индивидуальных достижений осуществляется посредством начисления баллов за индивидуальные достижения (см.п.1.5.).

**2.4.** В соответствии с Федеральным законом от 14 июля 2022 г. N 296-ФЗ "О внесении изменения в статью 68 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" ниже перечисленным лицам предоставляется преимущественное право зачисления в образовательную организацию на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования при условии успешного прохождения вступительных испытаний и при прочих равных условиях (см.п.1.6.).