

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности ректора ВоГУ

Д.В. Дворников

«28» февраля 2025 года



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АУ ДО ВО «СШОР «Витязь»

И.Л. Сергеев

«28» февраля 2025 года



ПРОГРАММА

критериев отбора и вступительных испытаний при поступлении в Колледж олимпийского резерва на дополнительные образовательные программы по избранному виду спорта в 2025 году

1. Общие положения

1.1. Абитуриенты, прошедшие вступительные испытания по общей физической подготовке при поступлении на обучение в Вологодский государственный университет по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура в 2025 году, имеют право пройти конкурсный отбор и вступительные испытания в виде спортивных нормативов для зачисления на обучение в Колледж олимпийского резерва Вологодского государственного университета с одновременным зачислением в Автономное учреждение дополнительного образования Вологодской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Витязь» по дополнительным образовательным программам по следующим избранным видам спорта:

Футбол;

Лыжные гонки;

Легкая атлетика.

1.2. На обучение в Колледже олимпийского резерва по избранным видам спорта выделяется 50 бюджетных мест по очной форме обучения на базе основного общего образования за счет средств областного бюджета. Мест с оплатой стоимости обучения за счет физических (юридических) лиц не предусмотрено.

1.3. Вступительные испытания по избранным видам спорта проводятся на базе стадионе АУ ДО ВО «СШОР «Витязь» (Гагарина, 44а) по утвержденному расписанию в срок до 15 августа 2025 года.

1.4. Результаты спортивных нормативов и критериев отбора фиксируются и заносятся в протокол и экзаменационный лист поступающего, где выставляется результат за каждое испытание, общий показатель и результат вступительных испытаний «зачет», «незачет».

1.5. При проведении вступительных испытаний уделяется особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

1.6. Вступительные испытания проводятся приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

1.7. Форма одежды поступающих: спортивный костюм, кроссовки.

1.8. Поступающие, прошедшие критерии отбора и выполнившие нормативы по избранным видам спорта, получают «зачет» и могут быть рекомендованы к зачислению на обучение по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура в Колледж олимпийского резерва Вологодского государственного университета с одновременным зачислением на обучение по дополнительным образовательным программам по избранным видам спорта в АУ ДО ВО «СШОР «Витязь» с учетом среднего балла аттестата об основном общем образовании.

1.9. Поступающие, не прошедшие критерии отбора и (или) не выполнившие нормативы по избранным видам спорта, считаются не прошедшими вступительные испытания, получают «незачет» и зачислению в Колледж олимпийского резерва не подлежат.

Такие поступающие могут быть рекомендованы к зачислению в университет на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура по направлению: Общая физическая подготовка с учетом среднего балла аттестата об основном общем образовании.

2. Критерии отбора, содержание и форма проведения вступительных испытаний отбора для зачисления в группу на этапы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Критерии отбора:

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Условия для зачисления: на учебно-тренировочный этап – выполнение нормативов; спортивный разряд – не ниже действующего третьего спортивного разряда по виду спорта «футбол».

1. Бег на 10м, 30м с высокого старта.

Бег проводится по дорожкам стадиона с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Дается одна попытка.

2. Челночный бег 3x10 м

Бег проводится по дорожкам стадиона с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение, преодолев отрезок 10м участник касается любой частью тела линии (отмечающей окончание отрезка) или участка земли за этой линией, меняет направление движения и преодолевает отрезок в обратном направлении, снова меняет направление бега и преодолевает финишный отрезок 10м. Участники стартуют по 2-4 человека. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Допускается зачет результата, показанного абитуриентом при выполнении испытания «челночный бег 3x10м», в рамках Комплексного экзамена по общей физической подготовленности и выполнившего норматив по избранному виду спорта.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на обе ноги.

Результат: замеряется расстояние от линии отталкивания по ближайшему касанию любой частью тела.

Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Допускается зачет результата, показанного абитуриентом при выполнении испытания «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», в рамках Комплексного экзамена по общей физической подготовленности и выполнившего норматив по избранному виду спорта.

4. Жонглирование (на левой, на правой)

При выполнении норматива допускается не более двух касаний противоположной ногой при удержании мяча в воздухе (две попытки);

5. Жонглирование (на двух)

Поочередное касание мяча при удержании (левой-правой). При выполнении норматива

допускается не более двух касаний другой частью (колени, плечо, голова или дважды на одной ноге) при удержании мяча в воздухе. Спортсмен получает 2 попытки. Засчитывается лучший результат.

6. Жонглирование (на голове)

При выполнении норматива допускается не более трех касаний другой частью (колени, плечо, нога) при удержании мяча в воздухе. Спортсмен получает 2 попытки. Засчитывается лучший результат.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,5
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	190
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Жонглирование (на левой)	раз	не менее	
			150	80
2.2.	Жонглирование (на правой)	раз	не менее	
			150	80
2.2.	Жонглирование (на двух)	раз	не менее	
			150	80
2.3.	Жонглирование (на голове)	раз	не менее	
			100	50

2. Критерии отбора, содержание и форма проведения вступительных испытаний отбора для зачисления в группу по виду спорта «Лыжные гонки»

Критерии отбора:

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Условия для зачисления:

- на учебно-тренировочный этап – выполнение нормативов; первый действующий спортивный разряд по лыжным гонкам или выше;
- на этап совершенствования спортивного мастерства - выполнение нормативов; спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» или выше.

1. Бег 100м с высокого старта.

Бег проводится по дорожкам стадиона с твёрдым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Дается одна

попытка.

2. Бег 2000, 3000м с высокого старта.

Бег проводится по дорожкам стадиона с твёрдым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Дается одна попытка.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на обе ноги.

Результат: замеряется расстояние от линии отталкивания по ближайшему касанию любой частью тела.

Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Допускается зачет результата, показанного абитуриентом при выполнении испытания «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», в рамках Комплексного экзамена по общей физической подготовленности и выполнившего норматив по избранному виду спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,8	16,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			207	164
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.20
1.5.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			10.30	-
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы для зачисления составлены в соответствии с требованиями федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022г. № 733)

3. Критерии отбора, содержание и форма проведения вступительных испытаний для зачисления в группу на этапы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Критерии отбора:

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Условия для зачисления:

- на учебно-тренировочный этап – выполнение нормативов; спортивный разряд – не ниже действующего второго юношеского разряда.

Описание выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

1. Бег 60м, 150м, 300м с высокого старта.

Бег проводится по дорожкам стадиона с твёрдым покрытием. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Дается одна попытка.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на обе ноги.

Результат: замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении.

Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Допускается зачет результата, показанного абитуриентом при выполнении испытания «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», в рамках Комплексного экзамена по общей физической подготовленности и выполнившего норматив по избранному виду спорта.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,6
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			19,5	22,5
1.3.	Бег на 300 м	с	не более	
			39.0	44.5

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	190