Автономное профессиональное образовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ПРИКАЗ

от 27.03.2019 г. № 196 -од

О проведении вступительных испытаний по видам спорта

На основании федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» правил приема абитуриентов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» в 2019 году, в целях организации вступительных испытаний для лиц, претендентов на поступление на обучение по программам среднего профессионального образования специальности 49.02.01. «Физическая Культура», основного общего и среднего общего образования,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить программы вступительных испытаний для зачисления в Югорский колледж-интернат олимпийского резерва по видам спорта на 2019-2020 учебный год и график проведения вступительных испытаний (Приложение 1,2).
2. Утвердить состав экзаменационных предметных комиссий по видам спорта на период конкурсного отбора абитуриентов (Приложение 3).
3. Начальнику отдела по спортивной подготовке (А.Б. Новорусову) организовать проведение вступительных испытаний по видам спорта в период с 01 августа по 15 августа 2019 года.
4. Председателю экзаменационной комиссии до 20.08.2019 года подготовить протоколы по итогам проведения вступительных испытаний с рекомендациями по зачислению абитуриентов.
5. Ответственность за исполнение приказа возложить на исполняющего обязанности начальника отдела по спортивной подготовке Б.А. Новорусова.
6. Контроль за исполнением приказа возложить на первого заместителя директора по спортивной подготовке Е.Г. Гирьятович.

Директор В.В. Малышкин

Первый заместитель директора Е.Г. Гирьятович

Начальник отдела по спортивной подготовке А.Б. Новорусов

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226

Приложение 1
к приказу ЮКИОР от 27.03.2019 г. № 196 -од

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БИАТЛОНУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БИАТЛОНУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 40 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
	Лыжная гонка 10 км (не более 39 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 21 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
	Бег 100 м (не более 15,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 13 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин. 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин. 10 с)	Кросс 2 км (не более 8 мин. 15 с)
	Лыжи, классический стиль 5км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОДНОМУ ПОЛО ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ПО ВОДНОМУ ПОЛО НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 40 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
	Лыжная гонка 10 км (не более 39 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 21 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 100м (не более 14 с)
	Бег 60м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Лазанье по канату без помощи ног – 4м (не менее 3-х раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа.
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 100м (не более 14 с)
	Бег 60м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Лазанье по канату без помощи ног – 4м (не менее 3-х раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа.
Спортивный разряд	Мастер спорта России; мастер спорта международного класса

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХОККЕЮ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м(не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5х54м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5х54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХОККЕЮ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 3,9с)	Бег 30 м старт с места (не более 4,1с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4 с)	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м (не более 56 с)	Бег 400 м (не более 59 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 25 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 80 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5х54 м (не более 34 с)	Челночный бег на коньках 5х54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 20 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226

Приложение 2

Утверждаю
Директор АУ ПО ХМАО-Югры «ЮКИОР»
_____В.В. Малышкин

План-график просмотровых сборов и вступительных испытаний на 2019-2020 учебный год

№	Вид спорта	Месяц			Дата проведения вступительных испытаний	Время проведения вступительных испытаний	Место проведения вступительных испытаний
1	Лыжные гонки	01.06.2019-21.06.2019	01.07.2019-15.07.2019		1.08.2019	9.00	Центр Лыжного спорта им. А.В. Филипенко
2	Биатлон	14.05.2019-30.05.2019	01.06.2019-21.06.2019	01.07.2019-15.07.2019	1.08.2019	9.00	Центр Лыжного спорта им. А.В. Филипенко
3	Плавание	01.06.2019-21.06.2019	14.08.2019-31.08.2019		15.08.2019	9.00	Бассейн «ЮКИОР»
4	Бокс	14.04.2019-30.04.2019	10.05.2019-30.05.2019		02.08.2019	9.00	Зал бокса ЦСП «Дружба»
5	Сноуборд	14.05.2019-30.05.2019	01.06.2019-21.06.2019	01.07.2019-15.07.2019	05.08.2019	9.00	СДЮСШОР «Долина Ручьев»
6	Тяжелая атлетика	10.05.2019-30.05.2019	10.08.2019-31.08.2019		02.08.2019	9.00	Зал бокса ЦСП«Дружба»
7	Волейбол	01.08.2019-31.08.2019			14.08.2019	9.00	Игровой зал «ЮКИОР»
8	Хоккей	01.07.2019-30.07.2019	10.08.2019-31.08.2019		15.08.2019	9.00	КРК «Арена-Югра», стадион «ЮКИОР»
9	Водное поло	04.07.2019-25.07.2019	10.08.2019-31.08.2019		13.08.2019	9.00	Бассейн «ЮКИОР»
10	Дзюдо	01.04.2019-31.04.2019			6.08.2019	9.00	Зал борьбы «ЮКИОР»
11	Вольная борьба	01.06.2019-21.06.2019			6.08.2019	9.00	Зал борьбы «ЮКИОР»

Первый заместитель директора по спортивной подготовке_____ Е.Г. Гирьятович

Приложение 3
к приказу ЮКИОР от 27.03.2019 г. № 196 -од

Состав экзаменационных предметных комиссий по видам спорта на период конкурсного отбора абитуриентов

1. **Игровые виды спорта**
- Новорусов Алексей Борисович, администратор отдела по спортивной подготовке, секретарь комиссии
- Кизеева Галина Петровна, тренер по волейболу
- Шишова Екатерина Владимировна, тренер по водному поло
- Щербаков Иван Сергеевич, тренер по водному поло
- Вимба Сергей Владимирович, тренер по хоккею

2. **Бокс, тяжелая атлетика, вольная борьба, дзюдо**
- Сивков Сергей Александрович, администратор отдела по спортивной подготовке, секретарь комиссии;
- Умаров Рустам Сахибович, тренер по боксу
- Князев Игорь Сергеевич, тренер по боксу
- Талзи Тенгиз Заурович, тренер по тяжелой атлетике
- Наниев Алан Русланович, тренер по тяжелой атлетике
- Плиев Вахтанг Омарович, тренер по вольной борьбе
- Керимуллов Камил Камилович, тренер по дзюдо

3. **Лыжные гонки**
- Змановский Александр Владимирович, администратор отдела по спортивной подготовке, секретарь комиссии;
- Бурылова Гульнара Равильевна, тренер по лыжным гонкам
- Бурылов Александр Дмитриевич, тренер по лыжным гонкам
- Величко Алексей Александрович, тренер по лыжным гонкам
- Шлюндиков Андрей Геннадьевич, тренер по лыжным гонкам

4. **Биатлон**
- Соловьев Алексей Михайлович, методист отдела по спортивной подготовке, секретарь комиссии
- Аверьянов Юрий Владимирович, тренер по биатлону
- Павлов Дмитрий Александрович, тренер по биатлону
- Мякишев Леонид Константинович, тренер по биатлону

5. **Плавание**
- Новорусов Алексей Борисович, администратор отдела по спортивной подготовке, секретарь комиссии;
- Ляхов Сергей Васильевич, тренер по плаванию
- Сафаров Айрат Маратович, тренер по плаванию

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226

6. **Сноуборд**

-Малышкина Марина Владимировна, администратор отдела по спортивной подготовке, секретарь комиссии;

- Вегеле Александр Николаевич тренер по сноуборду,

- Гирьятович Евгения Геннадьевна первый заместитель директора по спортивной подготовке

Исполнитель:
Новорусов Алексей Борисович
аналитик отдела по спортивной подготовке тел. 8-3467-928226