

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Крошева Елена Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.05.2024 17:17:31  
Уникальный программный ключ:  
1348aec0090e1316137299b0a9d85059b88b4e32

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение

профессиональная образовательная организация

«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»

(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

### ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

при приёме на обучение по дополнительным образовательным программам

спортивной подготовки

в Федеральное государственное бюджетное учреждение

профессиональную образовательную организацию

«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»

г. Ярославль

2024

# І. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

## 1. Общие положения

Формы и порядок проведения индивидуального отбора в ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» определены в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей",
- Правилами приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональную образовательную организацию «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею».

Индивидуальный отбор проводится с целью зачисления лиц, обладающих физическими способностями и двигательными умениями, необходимыми для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

## 2. Формы индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор проводится в следующих формах:

- тестирование;
- анкетирование.
- предварительные просмотры

3. Требования к кандидатам определяются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»:

3.1. учебно-тренировочный (спортивной специализации) свыше двух лет:

- возраст: не старше 16 лет;
- спортивные разряды: «второй юношеский спортивный разряд» и выше;

3.2. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- возраст: не младше 15 лет;
- спортивные разряды: «второй спортивный разряд» и выше;

3.3. Этап высшего спортивного мастерства:

- возраст: не младше 17 лет;
- спортивные разряды: «первый спортивный разряд» и выше;

3.4. Выполнение нормативов по СФП и ОФП в соответствии с Таблицей №1.

## 4. Организация проведения индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор проводится в соответствии с расписанием индивидуального отбора. Для проведения индивидуального отбора формируются группы из числа лиц, подавших необходимые документы.

Решение о допуске к участию в индивидуальном отборе принимается приемной комиссией на основании поданных документов на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Расписание проведения тестирования, предварительного просмотра, анкетирования (дата, время, экзаменационные группы, место проведения) утверждается председателем приёмной комиссии и доводится до сведения поступающих путем размещения на официальном сайте Организации.

Результаты индивидуального отбора протоколируются. Поступающий имеет право ознакомиться с протоколом индивидуального отбора в установленном порядке.

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

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

## II. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

### 1. Порядок проведения тестирования

Тестирование предусматривает выполнение контрольных упражнений (тестов) по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП) для игроков и вратарей.

На выполнение каждого контрольного упражнения (теста) дается две попытки. В итоговый протокол вносится попытка с лучшим результатом.

Итоговый рейтинг определяется путем сложения баллов, полученных в результате выполнения контрольных упражнений (тестов) по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП).

Выполнения контрольных упражнений (тестов) по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП) в рамках индивидуального отбора проводится на территории ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» по адресу: г. Ярославль, ул. Дядьковская, д. 7, в спортивных залах, на главной ледовой арене и плоскостных сооружениях.

Расписание тестирования (дата, время, экзаменационная группа и место проведения, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих путем размещения на официальном сайте, а также на информационном стенде приемной комиссии не позднее, чем за два дня до их проведения.

В день проведения тестирования для поступающих проводится инструктаж по технике безопасности, предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии и порядке проведения испытаний.

Лица, не явившиеся на выполнение контрольных упражнений (тестов) по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП) в рамках индивидуального отбора, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним решением приемной комиссии, по индивидуальному графику, до их полного завершения в соответствии с расписанием.

Перечень контрольных упражнений (тесты) по общей и специальной физической подготовке представлен в таблице 1.

Таблица 1

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕВОДА ЛИЦ,  
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ И ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

**1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Упражнения	Единица измерения	Баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>1.1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>											
<b>ЮНОШИ</b>											
Бег 30 м.	сек	4.80	4.70	4.60	4.55	4.50	4.45	4.40	4.35	4.30	4.25
Прыжок в длину с места	см	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Бег на 1000 м	мин, сек	4.15.00	4.05.00	3.55.00	3.45.00	3.35.00	3.25.00	3.15.00	3.10.00	3.05.00	3.00.00
<b>ДЕВУШКИ</b>											
Бег 30 м.	сек	5.30	5.25	5.20	5.15	5.10	5.05	5.00	4.95	4.90	4.85
Прыжок в длину с места	см	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
Бег на 1000 м	мин, сек	5.15.00	5.05.00	4.55.00	4.45.00	4.35.00	4.25.00	4.15.00	4.05.00	3.55.00	3.50.00
<b>1.2. Этап совершенствования спортивного мастерства</b>											
<b>ЮНОШИ</b>											
Бег 30 м.	сек	4.70	4.65	4.60	4.50	4.45	4.40	4.35	4.30	4.25	4.20
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	11.70	11.80	11.90	12.00	12.10	12.20	12.30	12.40	12.50	12.60
Бег на 400 м	сек	65.00	64.50	64.00	63.50	63.00	62.50	62.00	61.50	61.00	60.50
Бег на 3000 м	мин, сек	13.00.00	12.55.00	12.50.00	12.45.00	12.40.00	12.35.00	12.30.00	12.25.00	12.20.00	12.15.00

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	7	8	9	10	11	12	13	14	45	16
<b>ДЕВУШКИ</b>											
Бег 30 м.	сек	5.0	4.95	4.90	4.85	4.80	4.75	4.70	4.65	4.60	4.55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	9.30	9.60	9.90	10.20	10.50	10.80	11.10	11.40	11.70	12.00
Бег на 400 м	сек	70.00	69.50	69.00	68.50	68.00	67.50	67.00	66.50	66.00	65.50
Бег на 3000 м	мин, сек	15.00.00	14.55.00	14.50.00	14.45.00	14.40.00	14.35.00	14.30.00	14.25.00	14.20.00	14.15.00
<b>1.3. Этап высшего спортивного мастерства</b>											
<b>ЮНОШИ</b>											
Бег 30 м.	сек	4.20	4.19	4.18	4.17	4.16	4.15	4.14	4.13	4.12	4.11
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	12.00	12.10	12.20	12.30	12.40	12.50	12.60	12.70	12.80	12.90
Бег на 400 м	сек	63.00	62.50	62.00	61.50	61.00	60.50	60.00	59.50	59.00	58.50
Бег на 3000 м	мин, сек	12.30.00	12.25.00	12.20.00	12.15.00	12.10.00	12.05.00	12.00.00	11.55.00	11.50.00	11.45.00
Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
<b>ДЕВУШКИ</b>											
Бег 30 м.	сек	5.0	4.95	4.90	4.85	4.80	4.75	4.70	4.65	4.60	4.55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
Пятерной прыжок в длину с места	м, см	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	10.50	10.60	10.70	10.80	10.90

отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног											
Бег на 400 м	сек	68.00	67.50	67.00	66.50	66.00	65.50	65.00	64.50	64.00	63.50
Бег на 3000 м	мин, сек	14.30.00	14.25.00	14.20.00	14.15.00	14.10.00	14.05.00	14.00.00	13.55.00	13.50.00	13.45.00
Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

## 2. НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения	Единица измерения	Баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>2.1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>											
<b>ЮНОШИ</b>											
Бег на коньках 30 м	сек	4.80	4.75	4.70	4.65	4.60	4.55	4.50	4.45	4.40	4.35
Бег на коньках челночный 6x9 м	сек	13.50	13.45	13.40	13.35	13.30	13.25	13.20	13.15	13.10	13.05
Бег на коньках спиной вперед 30 м	сек	5.50	5.45	5.40	5.35	5.30	5.25	5.20	5.15	5.10	5.05
Бег на коньках слаломный без шайбы	сек	10.50	10.45	10.40	10.35	10.30	10.25	10.20	10.15	10.10	10.05
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	сек	11.00	10.55	10.50	10.45	10.40	10.35	10.30	10.25	10.20	10.15
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	сек	40.50	40.00	39.50	39.00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	сек	39.50	39.00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50	35.00
<b>ДЕВУШКИ</b>											
Бег на коньках 30 м	сек	6.40	6.35	6.30	6.25	6.20	6.15	6.10	6.05	6.00	5.55
Бег на коньках челночный 6x9 м	сек	16.00	15.50	15.00	14.50	14.00	13.50	13.00	12.50	12.00	11.50
Бег на коньках спиной вперед 30 м	сек	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10	6.00	5.50	5.40	5.30	5.20
Бег на коньках слаломный без шайбы	сек	12.50	12.40	12.30	12.20	12.10	12.00	11.90	11.80	11.70	11.60
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	сек	13.00	12.90	12.80	12.70	12.60	12.50	12.40	12.30	12.20	12.10
Бег на коньках челночный в стойке вратаря	сек	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	сек	45.50	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00

**2.2. Этап совершенствования спортивного мастерства****ЮНОШИ**

Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	4.70	4.65	4.60	4.55	4.50	4.45	4.40	4.35	4.30	4.25
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	25.00	24.50	24.00	23.50	23.00	22.50	22.00	21.50	21.00	20.50
Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	48,00	47.50	47.00	46.50	46.00	45.50	45.00	44.50	44.00	43.50
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	40,00	39.50	39.00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	39,00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50	35.00	34.50

**ДЕВУШКИ**

Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	5.30	5.25	5.20	5.15	5.10	5.05	5.00	4.95	4.90	4.85
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	30.00	29.50	29.00	28.50	28.00	27.50	27.00	26.50	26.00	25.50
Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	54.00	53.50	53.00	52.50	52.00	51.50	51.00	50.50	50.00	4.50
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50	40.00	39.50	3.00	38.50

**2.3. Этап высшего спортивного мастерства****ЮНОШИ**

Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	4.3	4.28	4.26	4.24	4.22	4.20	4.18	4.16	4.14	4.12
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	22,0	21.75	21.50	21.25	21.00	20.75	20.50	20.25	20.00	19.75

Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	сек	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	сек	35.00	34.75	34.50	34.25	34.00	33.75	33.50	33.25	33.00	32.75
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	сек	35.00	34.75	34.50	34.25	34.00	33.75	33.50	33.25	33.00	32.75
<b>ДЕВУШКИ</b>											
Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	сек	4.80	4.75	4.70	4.65	4.60	4.55	4.50	4.45	4.40	4.35
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	сек	26.00	25.75	25.50	25.25	25.00	24.75	24.50	24.25	24.00	23.75
Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	сек	50.00	49.50	49.00	48.50	48.00	47.50	47.00	46.50	46.00	45.50
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	сек	42.00	41.75	41.50	41.25	41.00	40.75	40.50	40.25	40.00	39.75
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	сек	39.00	38.75	38.50	38.25	38.00	37.75	37.50	37.25	37.00	36.75
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет</b>	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»										
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»										
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»										

## 2. Порядок проведения анкетирования

Анкетирование проводится с целью выявления индивидуальных достижений поступающих. Результаты индивидуальных достижений суммируются к баллам набранным в ходе индивидуального отбора

Форма анкеты

1.	ФИО участника	
2.	Дата рождения	
3.	Город постоянного проживания	
4.	Амплуа	
5.	Хват клюшки	
6.	Рост	
7.	Вес	
8.	Клуб/школа в сезоне г.г.:	
9.	Спортивный разряд/звание и год его присвоения	
10.	Ссылка на страницу личной статистики г-hockey	
11.	Наличие статуса победителя, призёра или участника Олимпийских игр (да/нет)	
12.	Наличие статуса победителя, призёра или участника Чемпионата мира (да/нет)	
13.	Наличие статуса победителя, призёра или участника Чемпионата КХЛ/ЖХЛ/ВХЛ (да/нет)	
14.	Наличие статуса победителя, призёра или участника Чемпионата НМХЛ/МХЛ/ВХЛ-Б (да/нет)	
15.	Наличие статуса победителя или призёра Первенства России среди юниоров до 17, до 16 лет, Первенства России среди юниоров до 18 лет – Первенства Юниорской хоккейной лиги (да/нет)	
16.	Включение в «Список кандидатов в спортивные Сборные команды России по хоккею в текущем сезоне	
17.	Контактный телефон поступающего	
18.	Ф.И.О. и контактный телефон законного представителя	

Начисление баллов по результатам анкетирования:

Наличие у поступающего статуса победителя, призёра или участника Олимпийских игр, за всю карьеру.

К результатам Индивидуального отбора добавляются рейтинговые баллы:

- за 1 место – 300 баллов;
- за 2 место – 250 баллов;
- за 3 место – 200 баллов;
- за участие – 150 баллов.

Наличие у поступающего статуса победителя, призёра или участника Чемпионата мира, за всю карьеру.

К результатам Индивидуального отбора добавляются рейтинговые баллы:

- за 1 место – 250 баллов;
- за 2 место – 200 баллов;
- за 3 место – 175 баллов;
- за участие – 150 баллов.

Наличие у поступающего статуса победителя или призёра Чемпионата КХЛ/ЖХЛ/ВХЛ, за всю карьеру.

К результатам Индивидуального отбора добавляются рейтинговые баллы:

- за 1 место – 200 баллов;

– за 2 место – 175 баллов;

– за 3 место – 150 баллов.

Наличие у поступающего статуса победителя или призёра Чемпионата НМХЛ/МХЛ/ВХЛ-Б в сезоне предшествующем поступлению.

К результатам Индивидуального отбора добавляются рейтинговые баллы:

– за 1 место – 150 баллов;

– за 2 место – 125 баллов;

– за 3 место – 100 баллов.

Наличие у поступающего статуса победителя или призёра Первенства России среди юниоров до 17, до 16 лет, Первенства России среди юниоров до 18 лет – Первенства Юниорской хоккейной лиги в сезоне предшествующем поступлению.

К результатам Индивидуального отбора добавляются рейтинговые баллы:

– за 1 место – 100 баллов;

– за 2 место – 75 баллов;

– за 3 место – 50 баллов.

Включение в «Список кандидатов в спортивные Сборные команды России по хоккею» в текущем сезоне.

К результатам Индивидуального отбора добавляются рейтинговые баллы:

– 300 баллов;

Включение в «Список Сборной команды Федерального округа по хоккею» в текущем сезоне.

К результатам Индивидуального отбора добавляются рейтинговые баллы:

– 100 баллов;

Наличие у поступающего спортивного звания/разряда.

К результатам Индивидуального отбора добавляются рейтинговые баллы:

– за звание «Заслуженный мастер спорта» – 500 баллов;

– за звание «Мастер спорта России международного класса» – 400 баллов;

– за звание «Мастер спорта России» – 300 баллов;

– за спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта России» – 200 баллов.

### 3. Формы предварительных просмотров.

1. Учебно-тренировочные занятия.

2. Учебно-тренировочные игры.

3. Контрольные игры.

Объём времени на проведение предварительных просмотров определяется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Распределение объёма времени на проведение форм предварительных просмотров осуществляется в соответствии с утверждённым расписанием индивидуального отбора.