

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области»

Экзаменационные требования
к вступительным испытаниям
на очную и заочную форму обучения
на 2025-2026 учебный год

Разработчики: преподаватели ГПОУ «УОРТО»
Архипов А.В., Выставкин А.А., Дмитриева Т.В.,
Калашникова Ж.В., Крупский К.А.,
Тарновская Н.В., Трофимова Е.В.

Новомосковск - 2025

Пояснительная записка

Экзаменационные требования вступительных испытаний в 2025 году включают два вида испытаний – *физическое, психологическое*.

Вступительные испытания физической направленности включают пять нормативов по общей физической подготовке:

1. Бег 100 метров
2. Бег 1000 метров
3. Прыжок в длину с места
4. Подтягивание на перекладине
5. Плавание 50 метров в/с

Испытания проводятся согласно составленному расписанию. Порядок сдачи вступительных испытаний определяется приёмной комиссией. За каждое испытание в соответствии с показанным результатом выставаются баллы по прилагаемым таблицам (максимальное количество баллов за каждый вид испытаний - 100). В случае если показанный результат находится выше или ниже табличного, то абитуриенту выставляется соответственно максимально высший или низший балл по таблице. Баллы, полученные в каждом виде испытаний, суммируются. Максимальное количество баллов, которое может получить абитуриент за все нормативы, общей физической подготовки равно 500. Испытания проводятся в несколько дней.

Для психологического тестирования абитуриентов за основу взяты общепризнанные методики, рекомендуемые для проведения профессионального отбора и применяемые в педагогической практике. Эти методики рекомендовано использовать для проведения профессионально-адаптационного консультирования, которое проводится с целью выявления возможных трудностей профессиональной адаптации в избранной профессии.

Вступительные испытания проводятся в один этап в форме психологического тестирования. Абитуриенты знакомятся с правилами приемных испытаний в форме психологического тестирования. Заранее названия проводимых тестов не сообщаются. Вступительные испытания проводятся в отдельной аудитории, которая подготовлена к обработке результатов вступительных испытаний и оснащена необходимым оборудованием.

Для выполнения задания каждому абитуриенту выдается бланк для ответов и папка, в которой находятся тесты. Время выполнения тестов 60 минут. В случае необходимости, по заявлению абитуриента, может быть произведена замена бланка ответного листа, при этом испорченный лист изымается и уничтожается, однако время на выполнение задания не увеличивается, о чем абитуриент предупреждается заранее.

Психологическое тестирование состоит из 4 блоков различной направленности, максимально за выполнение психологического испытания абитуриент может получить 100 баллов.

Для **интеллектуального испытания** абитуриентов используется метод тестирования. Тест проводится с целью оценки уровня соответствующей грамотности абитуриентов и решает следующие задачи: проверка знаний и умений, систематизация и обобщение ранее усвоенных знаний и умений, формирование умений и навыков самоконтроля.

Вступительные испытания проводятся в один этап в форме тестирования. Абитуриенты знакомятся с правилами приемных испытаний в форме интеллектуального тестирования. Заранее названия проводимых тестов не сообщаются. Вступительные испытания проводятся в отдельной аудитории, которая подготовлена к обработке результатов вступительных испытаний и оснащена необходимым оборудованием. Каждый вариант вступительных испытаний включает три блока заданий:

1 блок – выбрать один правильный ответ из нескольких предложенных;

2 блок – задание с множественным выбором с рисунком и без рисунка, задания на дополнение недостающей информации в схеме или без схемы с ответом в виде слова (словосочетания), задание на установление соответствия процессов или явлений с рисунком и без рисунка, задание на определение последовательности биологических объектов, процессов и явлений, задание на дополнение недостающей информации в таблице с рисунком и без рисунка, задание на анализ информации, представленной в графической или табличной форме;

3 блок – задание с кратким свободным ответом на применение имеющихся знаний в практических ситуациях (необходимо самостоятельно ответить на предложенные вопросы).

Для выполнения задания каждому абитуриенту выдается бланк для ответов и папка, в которой находятся тесты. Время выполнения теста 90 минут. В случае необходимости, по заявлению абитуриента, может быть произведена замена бланка ответного листа, при этом испорченный лист изымается и уничтожается, однако время на выполнение задания не увеличивается, о чем абитуриент предупреждается заранее. Максимальное количество баллов в интеллектуальном тестировании составляет 100 баллов.

Содержание интеллектуального испытания разработано на основе материалов школьной программы по следующим учебным дисциплинам: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, биологии.

Нормативы для сдачи вступительных испытаний по ОФП

Бег 100 метров. Выполняется на стадионе по беговой дорожке с низкого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

ОФП Бег 100 метров (м:сс,0)

№ п/п	Количество баллов	Юноши, мужчины (возраст, лет)							Девушки, женщины, (возраст, лет)						
		14-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40+	14-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40+
1	100	0:11,6	0:11,5	0:11,1	0:11,8	0:12,5	0:12,8	0:13,0	0:13,6	0:13,2	0:13,6	0:14,2	0:14,7	0:14,9	0:15,4
2	95	0:11,8	0:11,7	0:11,3	0:12,0	0:12,7	0:13,0	0:13,2	0:13,8	0:13,4	0:13,8	0:14,4	0:14,9	0:15,1	0:15,6
3	90	0:12,0	0:11,9	0:11,5	0:12,2	0:12,9	0:13,2	0:13,4	0:14,0	0:13,6	0:14,0	0:14,6	0:15,1	0:15,3	0:15,8
4	85	0:12,2	0:12,1	0:11,7	0:12,4	0:13,1	0:13,4	0:13,6	0:14,2	0:13,8	0:14,2	0:14,8	0:15,3	0:15,5	0:16,0
5	80	0:12,4	0:12,3	0:11,9	0:12,6	0:13,3	0:13,6	0:13,8	0:14,4	0:14,0	0:14,4	0:15,0	0:15,5	0:15,7	0:16,2
6	75	0:12,6	0:12,5	0:12,1	0:12,8	0:13,5	0:13,8	0:14,0	0:14,6	0:14,2	0:14,6	0:15,2	0:15,7	0:15,9	0:16,4
7	70	0:12,8	0:12,7	0:12,3	0:13,0	0:13,7	0:14,0	0:14,2	0:14,8	0:14,4	0:14,8	0:15,4	0:15,9	0:16,1	0:16,6
8	65	0:13,0	0:12,9	0:12,5	0:13,2	0:13,9	0:14,2	0:14,4	0:15,0	0:14,6	0:15,0	0:15,6	0:16,1	0:16,3	0:16,8
9	60	0:13,2	0:13,1	0:12,7	0:13,4	0:14,1	0:14,4	0:14,6	0:15,2	0:14,8	0:15,2	0:15,8	0:16,3	0:16,5	0:17,0
10	55	0:13,4	0:13,3	0:12,9	0:13,6	0:14,3	0:14,6	0:14,8	0:15,4	0:15,0	0:15,4	0:16,0	0:16,5	0:16,7	0:17,2
11	50	0:13,6	0:13,5	0:13,1	0:13,8	0:14,5	0:14,8	0:15,0	0:15,6	0:15,2	0:15,6	0:16,2	0:16,7	0:16,9	0:17,4
12	45	0:13,8	0:13,7	0:13,3	0:14,0	0:14,7	0:15,0	0:15,2	0:15,8	0:15,4	0:15,8	0:16,4	0:16,9	0:17,1	0:17,6
13	40	0:14,0	0:13,9	0:13,5	0:14,2	0:14,9	0:15,2	0:15,4	0:16,0	0:15,6	0:16,0	0:16,6	0:17,1	0:17,3	0:17,8
14	35	0:14,2	0:14,1	0:13,7	0:14,4	0:15,1	0:15,4	0:15,6	0:16,2	0:15,8	0:16,2	0:16,8	0:17,3	0:17,5	0:18,0
15	30	0:14,4	0:14,3	0:13,9	0:14,6	0:15,3	0:15,6	0:15,8	0:16,4	0:16,0	0:16,4	0:17,0	0:17,5	0:17,7	0:18,2
16	25	0:14,6	0:14,5	0:14,1	0:14,8	0:15,5	0:15,8	0:16,0	0:16,6	0:16,2	0:16,6	0:17,2	0:17,7	0:17,9	0:18,4
17	20	0:14,8	0:14,7	0:14,3	0:15,0	0:15,7	0:16,0	0:16,2	0:16,8	0:16,4	0:16,8	0:17,4	0:17,9	0:18,1	0:18,6
18	15	0:15,0	0:14,9	0:14,5	0:15,2	0:15,9	0:16,2	0:16,4	0:17,0	0:16,6	0:17,0	0:17,6	0:18,1	0:18,3	0:18,8
19	10	0:15,2	0:15,1	0:14,7	0:15,4	0:16,1	0:16,4	0:16,6	0:17,2	0:16,8	0:17,2	0:17,8	0:18,3	0:18,5	0:19,0
20	5	0:15,4	0:15,3	0:14,9	0:15,6	0:16,3	0:16,6	0:16,8	0:17,4	0:17,0	0:17,4	0:18,0	0:18,5	0:18,7	0:19,2
21	2	0:15,6	0:15,5	0:15,1	0:15,8	0:16,5	0:16,8	0:17,0	0:17,6	0:17,2	0:17,6	0:18,2	0:18,7	0:18,9	0:19,4
22	0	0:15,8	0:15,7	0:15,3	0:16,0	0:16,7	0:17,0	0:17,2	0:17,8	0:17,4	0:17,8	0:18,4	0:18,9	0:19,1	0:19,6

Бег 1000 метров. Выполняется на стадионе по беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

ОФП Бег 1000 метров (м:сс,0)

№ п/п	Количество баллов	Юноши, мужчины (возраст, лет)							Девушки, женщины, (возраст, лет)						
		14-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40+	14-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40+
1	100	2:47,0	2:42,0	2:37,0	2:42,0	2:47,0	2:49,0	2:59,0	3:12,0	3:07,0	3:12,0	3:18,0	3:25,0	3:30,0	3:35,0
2	95	2:52,3	2:47,3	2:42,3	2:47,3	2:52,3	2:54,3	3:04,3	3:17,3	3:12,3	3:17,3	3:23,3	3:30,3	3:35,3	3:40,3
3	90	2:57,6	2:52,6	2:47,6	2:52,6	2:57,6	2:59,6	3:09,6	3:22,6	3:17,6	3:22,6	3:28,6	3:35,6	3:40,6	3:45,6
4	85	3:02,9	2:57,9	2:52,9	2:57,9	3:02,9	3:04,9	3:14,9	3:27,9	3:22,9	3:27,9	3:33,9	3:40,9	3:45,9	3:50,9
5	80	3:08,2	3:03,2	2:58,2	3:03,2	3:08,2	3:10,2	3:20,2	3:33,2	3:28,2	3:33,2	3:39,2	3:46,2	3:51,2	3:56,2
6	75	3:13,5	3:08,5	3:03,5	3:08,5	3:13,5	3:15,5	3:25,5	3:38,5	3:33,5	3:38,5	3:44,5	3:51,5	3:56,5	4:01,5
7	70	3:18,8	3:13,8	3:08,8	3:13,8	3:18,8	3:20,8	3:30,8	3:43,8	3:38,8	3:43,8	3:49,8	3:56,8	4:01,8	4:06,8
8	65	3:24,1	3:19,1	3:14,1	3:19,1	3:24,1	3:26,1	3:36,1	3:49,1	3:44,1	3:49,1	3:55,1	4:02,1	4:07,1	4:12,1
9	60	3:29,4	3:24,4	3:19,4	3:24,4	3:29,4	3:31,4	3:41,4	3:54,4	3:49,4	3:54,4	4:00,4	4:07,4	4:12,4	4:17,4
10	55	3:34,7	3:29,7	3:24,7	3:29,7	3:34,7	3:36,7	3:46,7	3:59,7	3:54,7	3:59,7	4:05,7	4:12,7	4:17,7	4:22,7
11	50	3:40,0	3:35,0	3:30,0	3:35,0	3:40,0	3:42,0	3:52,0	4:05,0	4:00,0	4:05,0	4:11,0	4:18,0	4:23,0	4:28,0
12	45	3:45,3	3:40,3	3:35,3	3:40,3	3:45,3	3:47,3	3:57,3	4:10,3	4:05,3	4:10,3	4:16,3	4:23,3	4:28,3	4:33,3
13	40	3:50,6	3:45,6	3:40,6	3:45,6	3:50,6	3:52,6	4:02,6	4:15,6	4:10,6	4:15,6	4:21,6	4:28,6	4:33,6	4:38,6
14	35	3:55,9	3:50,9	3:45,9	3:50,9	3:55,9	3:57,9	4:07,9	4:20,9	4:15,9	4:20,9	4:26,9	4:33,9	4:38,9	4:43,9
15	30	4:01,2	3:56,2	3:51,2	3:56,2	4:01,2	4:03,2	4:13,2	4:26,2	4:21,2	4:26,2	4:32,2	4:39,2	4:44,2	4:49,2
16	25	4:06,5	4:01,5	3:56,5	4:01,5	4:06,5	4:08,5	4:18,5	4:31,5	4:26,5	4:31,5	4:37,5	4:44,5	4:49,5	4:54,5
17	20	4:11,8	4:06,8	4:01,8	4:06,8	4:11,8	4:13,8	4:23,8	4:36,8	4:31,8	4:36,8	4:42,8	4:49,8	4:54,8	4:59,8
18	15	4:17,1	4:12,1	4:07,1	4:12,1	4:17,1	4:19,1	4:29,1	4:42,1	4:37,1	4:42,1	4:48,1	4:55,1	5:00,1	5:05,1
19	10	4:22,4	4:17,4	4:12,4	4:17,4	4:22,4	4:24,4	4:34,4	4:47,4	4:42,4	4:47,4	4:53,4	5:00,4	5:05,4	5:10,4
20	5	4:27,7	4:22,7	4:17,7	4:22,7	4:27,7	4:29,7	4:39,7	4:52,7	4:47,7	4:52,7	4:58,7	5:05,7	5:10,7	5:15,7
21	2	4:33,0	4:28,0	4:23,0	4:28,0	4:33,0	4:35,0	4:45,0	4:58,0	4:53,0	4:58,0	5:04,0	5:11,0	5:16,0	5:21,0
22	0	4:38,3	4:33,3	4:28,3	4:33,3	4:38,3	4:40,3	4:50,3	5:03,3	4:58,3	5:03,3	5:09,3	5:16,3	5:21,3	5:26,3

Прыжок в длину с места. Выполняется отталкиванием с двух ног от контрольной отметки с взмахом рук. Каждый испытуемый выполняет по три попытки, подряд. Результат фиксируется в сантиметрах, измерения производят от контрольной отметки до места ближнего к ней касания любой частью тела.

ОФП Прыжок в длину с места (см)

№ п/п	Количество баллов	Юноши, мужчины (возраст, лет)							Девушки, женщины, (возраст, лет)						
		14-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40+	14-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40+
1	100	270	280	290	285	280	275	270	230	235	245	240	220	215	210
2	95	265	275	285	280	275	270	265	225	230	240	235	215	210	205
3	90	260	270	280	275	270	265	260	220	225	235	230	210	205	200
4	85	255	265	275	270	265	260	255	215	220	230	225	205	200	195
5	80	250	260	270	265	260	255	250	210	215	225	220	200	195	190
6	75	245	255	265	260	255	250	245	205	210	220	215	195	190	185
7	70	240	250	260	255	250	245	240	200	205	215	210	190	185	180
8	65	235	245	255	250	245	240	235	195	200	210	205	185	180	175
9	60	230	240	250	245	240	235	230	190	195	205	200	180	175	170
10	55	225	235	245	240	235	230	225	185	190	200	195	175	170	165
11	50	220	230	240	235	230	225	220	180	185	195	190	170	165	160
12	45	215	225	235	230	225	220	215	175	180	190	185	165	160	155
13	40	210	220	230	225	220	215	210	170	175	185	180	160	155	150
14	35	205	215	225	220	215	210	205	165	170	180	175	155	150	145
15	30	200	210	220	215	210	205	200	160	165	175	170	150	145	140
16	25	195	205	215	210	205	200	195	155	160	170	165	145	140	135
17	20	190	200	210	205	200	195	190	150	155	165	160	140	135	130
18	15	185	195	205	200	195	190	185	145	150	160	155	135	130	125
19	10	180	190	200	195	190	185	180	140	145	155	150	130	125	120
20	5	175	185	195	190	185	180	175	135	140	150	145	125	120	115
21	2	170	180	190	185	180	175	170	130	135	145	140	120	115	110
22	0	165	175	185	180	175	170	165	125	130	140	135	115	110	105

Подтягивание из виса на перекладине/из положения лёжа на низкой перекладине (80 см). Абитуриент с помощью экзаменатора принимает положение вис, хват сверху. Необходимо подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Затем опуститься в вис. Не допускается сгибать руки поочерёдно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

ОФП Подтягивание на перекладине (количество раз)

[illegible]

Плавание 50 метров. Старт выполняется с тумбочки или из воды по команде стартера. Абитуриент плывёт дистанцию 50 метров вольным стилем, при выполнении поворота необходимо коснуться поворотной стенки любой частью тела. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

ОФП Плавание 50 метров (м:сс,0)

№ п/ п	Количество о баллов	Юноши, мужчины (возраст, лет)							Девушки, женщины, (возраст, лет)						
		14-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40+	14-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40+
1	100	0:27,0	0:25,0	0:24,0	0:30,0	0:32,0	0:35,0	0:40,0	0:32,0	0:29,0	0:30,0	0:33,0	0:36,0	0:40,0	0:45,0
2	95	0:28,5	0:26,5	0:25,5	0:32,5	0:34,5	0:37,5	0:42,5	0:34,0	0:31,0	0:32,0	0:36,2	0:39,2	0:43,2	0:48,2
3	90	0:30,0	0:28,0	0:27,0	0:35,0	0:37,0	0:40,0	0:45,0	0:36,0	0:33,0	0:34,0	0:39,4	0:42,4	0:46,4	0:51,4
4	85	0:32,0	0:30,0	0:29,0	0:37,5	0:39,5	0:42,5	0:47,5	0:38,0	0:35,0	0:36,0	0:42,6	0:45,6	0:49,6	0:54,6
5	80	0:34,0	0:32,0	0:31,0	0:40,0	0:42,0	0:45,0	0:50,0	0:40,0	0:37,0	0:38,0	0:45,8	0:48,8	0:52,8	0:57,8
6	75	0:36,5	0:34,5	0:33,5	0:42,5	0:44,5	0:47,5	0:52,5	0:42,0	0:39,0	0:40,0	0:49,0	0:52,0	0:56,0	1:01,0
7	70	0:38,0	0:36,0	0:35,0	0:45,0	0:47,0	0:50,0	0:55,0	0:44,0	0:42,0	0:43,0	0:52,2	0:55,2	0:59,2	1:04,2
8	65	0:40,0	0:38,0	0:37,5	0:47,5	0:49,5	0:52,5	0:57,5	0:46,0	0:44,0	0:45,0	0:55,4	0:58,4	1:02,4	1:07,4
9	60	0:42,0	0:40,0	0:39,5	0:50,0	0:52,0	0:55,0	1:00,0	0:48,0	0:46,0	0:47,0	0:58,6	1:01,6	1:05,6	1:10,6
10	55	0:44,0	0:42,5	0:41,5	0:52,5	0:54,5	0:57,5	1:02,5	0:50,0	0:48,0	0:49,0	1:01,8	1:04,8	1:08,8	1:13,8
11	50	0:46,0	0:44,0	0:43,0	0:55,0	0:57,0	1:00,0	1:05,0	0:52,0	0:50,0	0:51,0	1:05,0	1:08,0	1:12,0	1:17,0
12	45	0:48,5	0:46,5	0:45,5	0:57,5	0:59,5	1:02,5	1:07,5	0:54,0	0:52,0	0:53,0	1:08,2	1:11,2	1:15,2	1:20,2
13	40	0:50,5	0:48,5	0:47,5	1:00,0	1:02,0	1:05,0	1:10,0	0:56,0	0:54,0	0:55,0	1:11,4	1:14,4	1:18,4	1:23,4
14	35	0:52,0	0:50,5	0:49,5	1:02,5	1:04,5	1:07,5	1:12,5	0:58,0	0:56,0	0:57,0	1:14,6	1:17,6	1:21,6	1:26,6
15	30	0:54,0	0:52,0	0:51,0	1:05,0	1:07,0	1:10,0	1:15,0	1:02,0	1:00,0	1:01,0	1:17,8	1:20,8	1:24,8	1:29,8
16	25	0:56,5	0:55,5	0:54,5	1:07,5	1:09,5	1:12,5	1:17,5	1:08,0	1:06,0	1:07,0	1:21,0	1:24,0	1:28,0	1:33,0
17	20	1:00,0	0:59,0	0:58,0	1:10,0	1:12,0	1:15,0	1:20,0	1:14,0	1:12,0	1:15,0	1:24,2	1:27,2	1:31,2	1:36,2
18	15	1:04,0	1:03,0	1:02,0	1:12,5	1:14,5	1:17,5	1:22,5	1:20,0	1:18,0	1:21,0	1:27,4	1:30,4	1:34,4	1:39,4
19	10	1:08,0	1:07,0	1:06,0	1:15,0	1:17,0	1:20,0	1:25,0	1:26,0	1:24,0	1:27,0	1:30,6	1:33,6	1:37,6	1:42,6
20	5	1:12,0	1:11,0	1:10,0	1:17,5	1:19,5	1:22,5	1:27,5	1:30,0	1:28,0	1:31,0	1:33,8	1:36,8	1:40,8	1:45,8
21	2	1:16,0	1:15,0	1:14,0	1:20,0	1:22,0	1:25,0	1:30,0	1:34,0	1:32,0	1:35,0	1:37,0	1:40,0	1:44,0	1:49,0
22	0	1:22,5	1:19,5	1:17,5	1:22,5	1:24,5	1:27,5	1:32,5	1:37,0	1:36,0	1:39,0	1:40,2	1:43,2	1:47,2	1:52,2

