

СОГЛАСОВАНО  
Ректор учреждения образования  
"Полесский государственный  
университет"



УТВЕРЖДАЮ  
Директор учреждения "Пинская  
специализированная детско-  
юношеская школа олимпийского  
резерва по гребным и парусным  
видам спорта ППО УО "ПолесГУ"



Н.Н.Блищик  
2024

**Порядок отбора кандидатов для обучения  
в X специализированном по спорту классе (гребля)  
лица учреждения образования  
"Полесский государственный университет"**

1. В специализированный по спорту класс (гребля) лица учреждения образования "Полесский государственный университет" для получения среднего образования осуществляется прием лиц, способных достичь высоких спортивных результатов в избранном виде спорта, прошедших отбор и не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранным видом спорта (далее – кандидаты).

2. Отбор кандидатов для обучения в специализированном по спорту классе (гребля) осуществляется по результатам участия в спортивных соревнованиях и сдачи нормативов по физической и специальной подготовке (далее – контрольно-переводные нормативы).

3. Результаты участия кандидатов в спортивных соревнованиях в год приема или в году, предшествующем году приема, оцениваются в соответствии со шкалой, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 21.03.2017 № 18 (в действующей редакции).

4. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется в сроки, утверждаемые директором учреждения "Пинская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по гребным и парусным видам спорта ППО УО "ПолесГУ" по согласованию с ректором учреждения образования "Полесский государственный университет".

5. Контрольно-переводные нормативы для приема кандидатов в X специализированный по спорту класс (гребля) лица определены на основе учебной программы по гребле академической для специализированных учебно-спортивных учреждений, утвержденной приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 102 от 03.03.2023г., учебной программы по гребле на байдарках и каноэ для специализированных учебно-спортивных учреждений, утвержденной приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 97 от 01.03.2023 г.

6. Контрольно-переводные нормативы для кандидатов состоят из 4 (четырёх) контрольных упражнений: 2 (двух) по физической подготовке и 2 (двух) по специальной подготовке.

7. Контрольные упражнения по определению уровня физической подготовки:

**Гребля академическая:**

- 1) Бег 1500 метров, (юноши и девушки);
- 2) Поточный прыжок (метр), (юноши и девушки)

**Гребля на байдарках и каноэ:**

- 1) Бег 1500 метров, (юноши и девушки);
- 2) Прыжок в длину с места (метр), (юноши и девушки)

8. Контрольные упражнения по определению уровня специальной подготовки:

**Гребля академическая:**

- 1) тяга штанги лежа на груди, количество раз за 1,5 мин (юноши – 20 кг, девушки – 15 кг);
- 2) гребля на тренажере "Концепт", мин, с – 1500 метров, (юноши и девушки);

**Гребля на байдарках и каноэ:**

- 1) тяга штанги лежа на груди, количество раз за 1,5 мин (юноши – 20 кг, девушки – 15 кг);
- 2) эргометрическое тестирование на воде, 500 метров) (юноши и девушки).

9. Выполнение контрольных упражнений проводится в практической форме в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 31.08.2018 № 60.

10. Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения кандидатам предоставляется не менее 10 минут для разминки. При выполнении контрольных упражнений обязательно присутствие медицинского работника.

11. Кандидаты, которые не смогли явиться для сдачи контрольно-переводных нормативов по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие выполнению задания), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии учреждения образования "Полесский государственный университет" допускаются к их сдаче в резервный день.

12. Результат каждого контрольного упражнения оценивается по пятибалльной шкале (от 1 до 5 баллов).

13. Условия и критерии оценки контрольных упражнений по определению уровня физической подготовки представлены в приложении 1; по определению уровня специальной подготовки – в приложении 2.

14. Уровень физической подготовки каждого кандидата оценивается как сумма результатов контрольных упражнений по определению уровня физической подготовки; уровень специальной подготовки каждого кандидата оценивается как сумма результатов контрольных упражнений по определению уровня специальной подготовки.

15. Результаты участия кандидатов в спортивных соревнованиях и результаты выполнения контрольно-переводных нормативов кандидатов фиксируются в протоколе, который подписывается руководителем (уполномоченным лицом) учреждения "Пинская специализированная детско-

юношеская школа олимпийского резерва по гребным и парусным видам спорта ППО УО "ПолесГУ" (приложение 3).

16. На основании протокола оценки участия в спортивных соревнованиях и приема контрольно-переводных нормативов учреждение "Пинская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по гребным и парусным видам спорта ППО УО "ПолесГУ" формирует список кандидатов, прошедших отбор и рекомендованных для приема в X специализированный по спорту класс (гребля), подписанный руководителем (уполномоченным лицом) учреждения "Пинская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по гребным и парусным видам спорта ППО УО "ПолесГУ" (приложение 4).

17. Список кандидатов, рекомендованных для приема в X специализированный по спорту класс (гребля), и протокол оценки участия в спортивных соревнованиях и приема контрольно-переводных нормативов кандидатов предоставляются учреждением "Пинская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по гребным и парусным видам спорта ППО УО "ПолесГУ" в приемную комиссию учреждения образования "Полесский государственный университет" не позднее 15.06.2024г.

## УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Бег 1500 метров (юноши и девушки)** – в забеге на 1500 метров спортсмены стартуют с общего старта. Забег проходит в четыре круга по стадиону за вычетом ста метров.

**Поточный прыжок, м (юноши и девушки)** – спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. После команды судьи «марш» с одновременным началом отсчета времени попытки, участник без разбега, синхронным толчком обеих ног осуществляет последовательно пять прыжков вперед на дальность. Точкой завершения каждого прыжка является ближняя к линии старта точка касания пятками пола. Допускается секундная остановка между выполнением отдельных прыжков. Не допускается переступание вперед после остановки. При касании любой частью тела поверхности пола при приземлении, точкой приземления (стартовой позицией для выполнения следующего прыжка) является ближайшая к начальной стартовой позиции точка касания любой частью тела поверхности пола. Не допускается касания руками пола спереди для выполнения прыжков.

**Прыжок в длину с места, м (юноши и девушки)** – выполняется спортсменом вперед на дальность на полу спортивного зала толчком обеих ног с линии старта, ноги на ширине плеч. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка. Каждому спортсмену предоставляются три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Баллы				
	1	2	3	4	5
<b>Юноши</b>					
Бег, 1500 м (мин,с)	6:05 и более	5:50-6:04	5:35-5:49	5:20-5:34	5:20 и менее
Поточные прыжок (м) 5 прыжков (отделение по гребле академической)	9,50-9,99	10,00-10,49	10,50-10,99	11,00-11,49	11,50 и более
Прыжок в длину с места, см (отделение по гребле на байдарке и каноэ )	201 и менее	202-207	208-214	215-230	231 и более
<b>Девушки</b>					
Бег, 1500 м (мин,с)	7:11-7:20 и более	7:01-7:10	6:51-7:00	6:41-6:50	6:40 и менее
Поточные прыжок (м) 5 прыжков (отделение по гребле академической)	7,50-7,99	8,00-8,49	8,50-8,99	9,00-9,49	9,50 и более
Прыжок в длину с места, см (отделение по гребле на байдарке и каноэ )	189 и менее	190-198	199-209	210-218	219 и более

## УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Тяга штанги лежа на груди (юноши и девушки).** Исходное положение – лежа на груди на горизонтальной доске, смотреть прямо, руки прямые держат гриф штанги, установленной на помосте, хватом сверху на ширине плеч внизу под доской, выпрямленные ноги фиксируются ремнями или партнером. Выполняется сгибание и разгибание рук с касанием штанги горизонтальной доски на уровне груди спортсмена. Допускается хват доски стопами, не допускается хват доски голенью. Допускается разгибание спины при выполнении сгибания рук. Регистрируется количество правильных движений при касании грифом доски.

**Эргометрическое тестирование на воде 500 м (юноши и девушки)** выполняется в одиночке на прямых отрезках водной акватории (без поворота) согласно правилам соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Спортсмен по команде проводящего "На старт!" подходит и занимает место у стартовой линии, отмеченной буями на воде или береговой разметкой, по команде "Внимание!" спортсмен принимает стартовое положение, по команде "Марш!" спортсмен начинает перемещение по дистанции к финишному створу. Регистрируется время прохождения дистанции.

**Гребля на тренажере "Концепт" 1500 м (юноши и девушки).** проводится на гребных эргометрах "Концепт". Определяется минимально необходимое время преодоления фиксированного отрезка дистанции заранее установленного на дисплее микропроцессора гребного эргометра.

### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Баллы				
	1	2	3	4	5
<b>Юноши</b>					
Тяга штанги лежа на груди 1,5 мин – 20 кг, количество раз	40 и менее	41–55	56–70	71–84	85 и более
Эрготест на воде 500 м (С-1) (мин, с) специализация каноэ )	2:33,0 и более	2:28,0-2:32,9	2:23,0-2:27,9	2:18,1-2:22,9	2:18,0 и менее
Эрготест на воде 500 м (К-1) (мин, с) специализация байдарка)	2:35,0 и более	2:29,0-2:34,9	2:23,2-2:28,9	2:15,1-2:22,9	2:15,0 и менее
Гребля на тренажере Concept-II 1500 м (мин, с)	5:41-5:50	5:31-5:40	5:21-5:30	5:11-5:20	5:10и лучше
<b>Девушки</b>					
Тяга штанги лежа на груди 1,5 мин – 15 кг, количество раз	30 и менее	31–50	51–70	71–89	90 и более
Эрготест на воде 500 м (С-1) (мин, с) специализация каноэ )	2:55,0 и более	2:50,0-2:54,9	2:45,0-2:49,9	2:40,1-2:44,9	2:40,0 и менее

Контрольные упражнения	Баллы				
	1	2	3	4	5
Эрготест на воде 500 м (К-1) (мин, с) специализация байдарка)	2:46,6 и более	2:40,0-2:45,9	2:34,0-2:39,9	2:28,1-2:33,9	2:28,0 и менее
Гребля на тренажере Concept-II 1500 м (мин, с)	6:11 и более	6:01-6:10	5:51-6:00	5:41-5:50	5:40 и лучше