

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель
Министра образования
Республики Беларусь



А.В. Кадлубай
20 апреля 2024 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
”ПОЛЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ“

ПРОГРАММА
ПРОФИЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ”ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ“
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

для специальностей общего высшего образования:

6-05-1012-01 «Физическая культура»

6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»

6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»

Дневная и заочная формы получения образования

Разработана кафедрой физической культуры и спорта и рекомендована к утверждению приемной комиссией университета (протокол №4 от 28.02.2024)

Пинск 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана согласно Правилам приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования, утвержденными Указом Президента Республики Беларусь от 23.01.2022 № 23; Положению о приемной комиссии учреждения высшего образования, утвержденному постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 23.03.2006 № 23.

Содержание вступительных испытаний разработано на основе учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I-XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания; методических рекомендаций по организации профильных вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц, поступающих для получения общего высшего образования.

Вступительные испытания организуются и проводятся в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60.

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию университета медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92.

Вступительные испытания проводятся в форме практического испытания. Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств абитуриента (далее - контрольные упражнения).

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

Для абитуриентов, поступающих на специальности групп специальностей «Физическая культура и спорт» программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений, определяющих общий уровень физической подготовленности.

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)», которые при подаче документов на данную специальность подтверждают наличие не ниже III спортивного разряда (в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 27.01.2022 № 23) входят шесть контрольных упражнений, из которых:

- три контрольных упражнения, определяющие уровень специальной физической подготовленности в избранном виде спорта;

- три контрольных упражнения, определяющие уровень сформированности двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией. Вступительные испытания проводятся в соответствии с условиями выполнения контрольных упражнений и официальными правилами соревнований по видам спорта.

На всем протяжении вступительных испытаний в местах их проведения присутствует медицинский работник.

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10 балльной шкале согласно таблице «Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений». Отметка «0» (ноль) баллов за каждое контрольное упражнение может быть выставлена абитуриенту в случае отсутствия результата при его выполнении или отказа абитуриента от его выполнения.

Итоговая отметка по вступительному испытанию по дисциплине «Физическая культура и спорт» рассчитывается как средняя арифметическая величина суммарного количества баллов, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, с последующим математическим округлением ее до десятых и умножением полученного значения на 10. Например, если средняя арифметическая величина суммарного количества баллов, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, равна 9,2, то итоговая отметка по вступительному испытанию по дисциплине «Физическая культура и спорт» равна 92 (9,2 x 10).

Отметки от 30 до 100 баллов, приравниваются к положительному результату сдачи вступительного испытания.

Таким образом, итоговая отметка по вступительному испытанию по дисциплине «Физическая культура и спорт» в протоколе приема вступительного испытания, экзаменационной ведомости и экзаменационном листе выставляется по 100-балльной шкале.

Льготы при зачислении в ПолесГУ (зачисление без участия во вступительном испытании (выставление высшего балла) по дисциплине вступительного испытания «Физическая культура и спорт» определены главой 4 Правил приема.

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные документально) на вступительные испытания в ПолесГУ по дисциплине «Физическая культура и спорт», или получившие итоговую отметку 29 (двадцать девять) баллов и ниже по сто балльной шкале на вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура и спорт», к повторной сдаче вступительного испытания и участию в конкурсе на очную и заочную формы получения высшего образования по данной специальности в ПолесГУ не допускаются.

Абитуриенты, которые по уважительным причинам (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) не смогли явиться в ПолесГУ на вступительные испытания, а также получившие травму во время контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии ПолесГУ повторно допускаются к их сдаче в календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

2. ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Для абитуриентов, поступающих на специальности группы специальностей «Физическая культура и спорт»: 6-05-1012- 01 «Физическая культура», 6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия», программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений: бег 30 м; прыжок в длину с места; бег 1500 м (юноши), 1000 м (девушки); подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки), наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», челночный бег 4 x 9 м.

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля академическая)», программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений, подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); поднимание туловища за 1 мин (девушки); бег 100 м (юноши, девушки); бег 800 м (девушки), 1500 м (юноши); пять поточных прыжков (юноши, девушки), жим штанги 30 кг 2 мин (юноши), жим штанги 20 кг 2 мин (девушки); гребля 2000 м на тренажере «Concept II» (юноши, девушки).

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля на байдарках и каноэ)», программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений: подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); поднимание туловища за 1 мин (девушки); бег 100 м (юноши, девушки); бег 800 м (девушки), 1500 м (юноши); жим штанги 30 кг 2 мин (юноши), жим штанги 20 кг 2 мин (девушки); гребля 500 м (юноши, девушки).

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (плавание)» программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений: подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); поднимание туловища за 1 мин (девушки); прыжок в длину с места (юноши, девушки); наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (юноши, девушки); плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 м с учетом времени (юноши, девушки); плавание на дистанцию 200 м вольным стилем с учетом времени (юноши, девушки); комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка) (юноши, девушки).

3. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Бег 30, 100 метров проводится на прямой беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат

измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

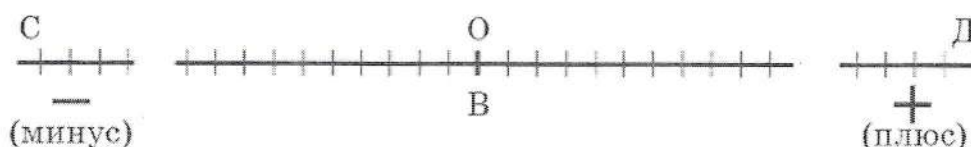
Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

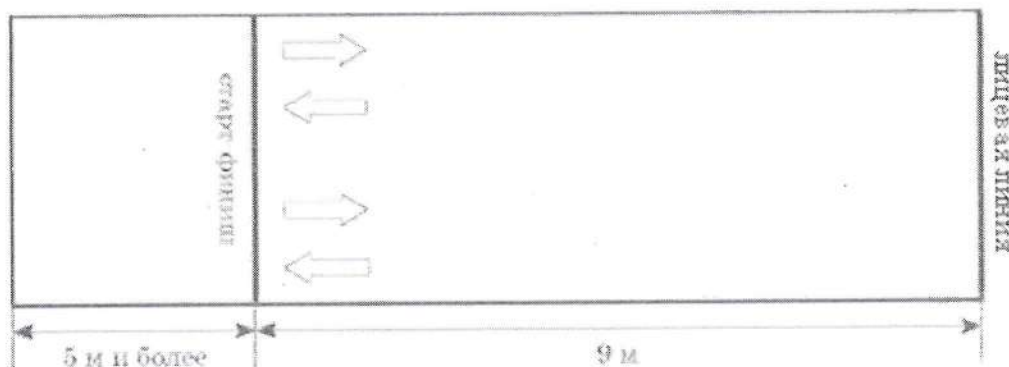
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол, со стороны знака (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



Челночный бег 4х9 м выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге - не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.



Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Бег 800 м, 1000м (девушки), 1500м (юноши) выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт - групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

Жим штанги 2 минуты (юноши — 30 кг, девушки - 20 кг). В исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье, удерживая штангу над грудью на прямых руках, ноги согнуты, ступни на полу, гриф должен быть взят таким образом, чтобы при касании груди угол в локтевом суставе составлял не более 90 градусов. Сгибанием рук в локтевых и плечевых суставах штанга вертикально опускается до касания грифом груди; основное рабочее движение - выжимание штанги вертикально вверх в исходное положение, осуществляется разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах. Не разрешается во время выполнения упражнения отрывать таз от скамьи и пятки стоп от пола. Остановку выполнения упражнения разрешается делать только на вытянутых (прямых) руках, при этом время, отведенное на выполнение, не останавливается. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений движений за 2 минуты.

Гребля 200 м, 500 м выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша. Лодка участника и его экипировка должна соответствовать правилам соревнований. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриент, нарушивший правила соревнований, снимается с заезда и ему в экзаменационный лист выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Гребля 2000 м на тренажере «Concept II» выполняется на тренажере «Concept II». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат прохождения дистанции 2000 метров определяется по показателям монитора тренажера с точностью до 0,1 секунды.

Пять поточных прыжков. Абитуриент становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега, толчком обеих ног прыгает без остановки пять поточных прыжков вперед на дальность. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется расстоянием от линии старта до линии касания пяток после последнего прыжка.

Примечание: Процедура взвешивания гребцов легкого веса проводится не позднее чем за час до начала выполнения контрольного упражнения.

Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 м с учетом времени проводится в форме соревнований в соответствии с правилами.

Плавание на дистанцию 200 м вольным стилем с учетом времени, проводится в форме соревнований в соответствии с правилами.

Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени в соответствии с требованиями правил соревнований с экспертной оценкой техники проводится под наблюдением трех экзаменаторов. Оцениваются техника старта, четырех спортивных способов плавания и поворотов. Каждый экзаменатор выставляет одну общую оценку (по 10-балльной шкале), которые суммируются. По общей сумме баллов определяется общая оценка по данному виду испытаний.

Экспертная оценка технической подготовленности в комплексном плавании

10 - Выставляется за совершенную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии демонстрации оптимальной амплитуды и траектории плавательных движений в соответствии с правилами соревнований по плаванию;

9 - выставляется за безошибочную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии незначительных погрешностей в амплитуде и траектории плавательных движений в соответствии с правилами соревнований по плаванию;

8 - выставляется за эффективное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов при наличии 1-2 недостатков в технике отдельных элементов в соответствии с правилами соревнований по плаванию;

7 - выставляется за правильное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 1-2 мелких ошибок в технике 2-х способов плавания в соответствии с правилами соревнований по плаванию;

6 - выставляется за правильное в целом согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 3-4 мелких ошибок в технике 4-х способов плавания в соответствии с правилами соревнований по плаванию;

5 - выставляется за проплывание всеми способами в соответствии с правилами соревнований при наличии 1-2 средних ошибок в технике;

4 - выставляется за удовлетворительное владение техникой старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 3-4 средних или 1-й грубой ошибки в технике в соответствии с правилами соревнований по плаванию;

3 - выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, простых поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 2-3 грубых ошибок в технике 2-х способов плавания, в соответствии с правилами соревнований по плаванию;

2 - выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии нескольких грубых ошибок в технике 4-х способов, нарушение правил соревнований по плаванию;

1 - выставляется за невыполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания в соответствии с правилами соревнований или не завершение дистанции.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Таблица 1. Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений для специальностей 6-05-1012- 01 «Физическая культура», 6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4 и более
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
Челночный бег 4х9 м (с)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
Бег 1500 м (мин)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,35 и более
Девушки										
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
Прыжок в длину с места (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,2 и более
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
Челночный бег 4х9 м (с)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
Бег 1000 м (мин)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,34 и более

Таблица 2. Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля академическая)»

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Бег 100 м, с	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
3. Бег 1500 м, мин, с	5,15	5,20	5,30	5,40	5,50	6,20	6,40	7,00	7,30	7,31 и более
4. Пять поточных	13.50	13.20	13.00	12.80	12.50	12.20	11.80	11.50	11.00	10.99 и менее
5. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз										
до 72,5 кг	90	85	75	70	65	60	55	40	30	29 и менее
свыше 72,5 кг	100	95	85	80	75	70	65	50	40	39 и менее
6. Гребля 2000 м, мин, на тренажере «Концепт II»										
до 72,5 кг	6.30,0	6.35,0	6.40,0	6.45,0	6.50,0	6.55,0	7.10,0	7.20,0	7.30,0	7.30,1 и более
свыше 72,5 кг	6.15,0	6.20,0	6.25,0	6.30,0	6.35,0	6.40,0	6.50,0	7.00,0	7.10,0	7.10,1 и более
ДЕВУШКИ										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Бег 100 м, с	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
3. Бег 800 м, мин, с	3.00	3.05	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10	4.11 и более
4. Пять поточных прыжков, м	11.50	11.20	11.00	10.80	10.50	10.20	9.80	9.50	9.00	8.99 и менее
5. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз										
до 59 кг	70	60	55	50	45	40	30	20	10	9 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
свыше 59 кг	80	70	65	60	55	50	40	30	20	19 и менее
6. Гребля 2000 м, мин, на тренажере «Concept II»										
до 59 кг	7.30,0	7.35,0	7.40,0	7.45,0	7.50,0	7.55,0	8.10,0	8.20,0	8.30,0	8.30,1 и более
свыше 59 кг	7.15,0	7.20,0	7.25,0	7.30,0	7.35,0	7.40,0	7.50,0	8.00,0	8.10,0	8.10,1 и более

Примечание:

Процедура взвешивания гребцов легкого веса проводится не позднее, чем за час до начала выполнения контрольного упражнения.

Таблица 3. Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля на байдарках и каноэ)»

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	25	23	21	19	17	15	12	9	6	5 и менее
2. Бег 100 м, с	13,0	13,2	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	15,6	15,7 и более
3. Бег 1500 м, мин, с	5,15	5,20	5,30	5,40	5,50	6,20	6,40	7,00	7,30	7,31 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз	140	130	120	110	100	90	80	70	60	59 и менее
5. Гребля 500 м, мин										
Байдарка-одиночка, К-1	1.57,0	1.59,0	2.02,0	2.05,0	2.08,0	2.11,0	2.14,0	2.17,0	2.20,0	2.20,1 и более
Каноэ-одиночка, С-1	2.07,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.18,0	2.21,0	2.24,0	2.27,0	2.30,0	2.30,1 и более
6. Гребля 200 м, мин										
Байдарка-одиночка, К-1	0.41,0	0.42,0	0.43,0	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.49,1 и более
Каноэ-одиночка, С-1	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.50,0	0.51,0	0.53,0	0.55,0	0.57,0	0.59,0	0.59,1 и более
ДЕВУШКИ										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	60	58	56	54	52	50	48	46	44	43 и менее
2. Бег 100 м, с	15,0	15,2	15,4	15,6	16,0	16,4	16,8	17,2	17,6	17,7 и более
3. Бег 800 м, мин	3.00	3.05	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10	4.11 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз	120	110	100	90	80	70	60	50	40	39 и менее
5. Гребля 500 м, мин										
Байдарка-одиночка, К-1	2.07,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.18,0	2.21,0	2.24,0	2.27,0	2.30,0	2.30,1 и более
Каное-одиночка, С-1	2.22,0	2.30,0	2.38,0	2.46,0	2.54,0	3.02,0	3.10,0	3.20,0	3.30,0	3.31,0 и более
6. Гребля 200 м, мин										
Байдарка-одиночка, К-1	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.50,0	0.51,0	0.53,0	0.55,0	0.57,0	0.59,0	0.59,1 и более
Каное-одиночка, С-1	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.16,0	1.20,0	1.25,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0	1.40,5 и более

Таблица 4. Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений по специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (плавание)»

Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1.Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2.Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
3.Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
4.Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 м с учетом времени, с										
Вольный стиль	24,80	25,80	26,80	27,80	28,80	29,80	30,80	31,80	32,80	32,81 и более
Брасс	30,50	31,50	32,50	33,50	34,50	35,50	36,50	37,50	38,50	38,51 и более
Баттерфляй	26,00	27,00	28,00	29,00	30,00	31,00	32,00	33,00	34,00	34,01 и более
На спине	28,00	29,00	30,00	31,00	32,00	33,00	34,00	35,00	36,00	36,01 и более
5. Плавание на дистанцию 200 метров вольным стилем с учетом времени, мин										
Вольный стиль	1.59	2.04	2.09	2.14	2.19	2.29	2.39	2.49	2.59	3.00 и более
6.Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка), балл										
Сумма баллов	29-30	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7	1-4
Девушки										
1.Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2.Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
4.Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 м с учетом времени, мин										
Вольный стиль	28,00	29,00	30,00	31,00	32,00	33,00	34,00	35,00	36,00	36,01 и более
Брасс	34,50	35,50	36,50	37,50	38,50	39,50	40,50	41,50	42,50	42,51 и более

Багтерфляй	29,50	30,50	31,50	32,50	33,50	34,50	35,50	36,50	37,50	37,51 и более
На спине	31,50	32,50	33,50	34,50	35,50	36,50	37,50	38,50	39,50	39,51 и более
5. Плавание на дистанцию 200 метров вольным стилем с учетом времени, мин										
Вольный стиль	2.11	2.16	2.21	2.26	2.31	2.41	2.51	3.01	3.11	3.12 и более
6. Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка), балл										
Сумма баллов	29-30	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7	1-4

Таблица 5. Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимых для организации выполнения контрольных упражнений

№ п/п	Наименование
1.	Секундомеры
2.	Стартовые колодки
3.	Стартовые тумбы
4.	Судейская вышка
5.	Счётчик кругов
6.	Гонг
7.	Флажки судейские
8.	Стартовый пистолет
9.	Система фотофиниша
10.	Рулетка измерительная 10 м.
11.	Перекладина высокая
12.	Измерительный станок
13.	Маты гимнастические
14.	Коврики гимнастические
15.	Скамейки гимнастические

Декан факультета организации
и здорового образа жизни, к.м.н., доцент



Т.В. Маринич

СОГЛАСОВАНО.
Ректор учреждения образования
«Полесский государственный университет»



В.И. Дунай

Александр В. В. 