

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель  
Министра образования  
Республики Беларусь

  
А.В. Кадлубай  
«17» *апреля* 2023 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**

**Дневная и заочная формы получения образования**

**Пинск 2023**

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа профильных вступительных испытаний для абитуриентов учреждения образования «Полесский государственный университет» разработана в соответствии с методическими рекомендациями по организации профильных вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц, поступающих в 2023 году для получения высшего образования I ступени в очной и заочной формах получения образования.

Методических рекомендации разработаны на основании Правил приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 27 января 2022 г. № 23 в редакции Указа Президента Республики Беларусь от 3 января 2023 г. (далее - Правила приема), и в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 10 августа 2022 г. № 245 «О вступительных испытаниях для поступления в учреждения высшего образования».

Вступительные испытания проводятся в форме соревнований с обязательным соблюдением Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 (далее - Правила безопасности). Спортивные сооружения для организации вступительных испытаний, а также используемый в ходе соревнований физкультурный и спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать Санитарным нормам и правилам «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектов, физкультурно-спортивных сооружений», утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 мая 2022 г. № 44, Санитарным нормам и правилам «Санитарно-эпидемиологические требования для учреждений высшего образования и учреждений дополнительного образования взрослых», утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29 октября 2012 г. № 167, Специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям к содержанию и эксплуатации учреждений образования, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525.

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию УВО медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2010 г. № 92.

Обязательным условием организации вступительных испытаний является присутствие в течение всего времени их проведения медицинского работника.

В соответствии с Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте» и Правилами безопасности руководитель УВО обязан обеспечить безопасные условия проведения вступительных испытаний.

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с содержанием учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений общего

среднего образования с русским (белорусским) языком обучения и воспитания (Мн., НПО; сайт Научно-методического учреждения «Национальный институт образования» <http://www.adu.by>).

Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, по результатам выполнения которых определяется уровень физической подготовленности абитуриента (уровень проявления скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости).

Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в течение 2 рабочих дней.

Для абитуриентов, поступающих на специальности группы специальностей «Физическая культура и спорт» за исключением специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)», программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности: в 1 день проводятся контрольные упражнения бег 30 м; прыжок в длину с места; бег 1500 (1000) м; 2 день - 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 (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), в программу вступительных испытаний входят шесть контрольных упражнений, определяющих:

1, 2, 3 - уровень специальной физической подготовленности в избранном виде спорта;

4, 5, 6 - уровень сформированности двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля академическая)» в 1 день проводятся контрольные упражнения: бег 100 м; жим штанги 30 кг 2 мин (юноши), жим штанги 20 кг 2 мин (девушки), бег 2000 м; 2 день - подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 мин (девушки), гребля 1000 м на тренажере «Концерт II», гребля 500 м.

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля на байдарках и каноэ)», в 1 день проводятся контрольные упражнения: бег 100 м; бег 2000 м; жим штанги 30 кг 2 мин (юноши), жим штанги 20 кг 2 мин (девушки); 2 день - подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 мин (девушки); гребля 500 м; гребля 200 м.

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (плавание)», в 1 день проводятся контрольные упражнения: подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки), прыжок в длину с места, наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»; 2 день - плавание избранным способом на дистанции 50 с учетом времени; плавание на дистанцию 200 м вольным стилем с учетом времени; комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка).

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

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10 балльной шкале согласно таблице «Нормативы и оценка контрольных упражнений» для соответствующей специальности. Отметка 0 (ноль) баллов за 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 ( $9,2 \times 10$ ).

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.

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные документально) на вступительные испытания 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.

## 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: в 1 день проводятся контрольные упражнения бег 30 м; прыжок в длину с места; бег 1500 (1000) м; 2 день - 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, в 1 день проводятся контрольные упражнения - подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); поднимание туловища за 1 мин (девушки); бег 100 м; бег 1500 м (юноши), 800 м (девушки); 2 день - жим штанги 30 кг 2 мин (юноши), жим штанги 20 кг 2 мин (девушки); пять поточных прыжков, м; гребля 2000 м на тренажере «Concept II».

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, в 1 день проводятся контрольные упражнения - подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); поднимание туловища за 1 мин (девушки); бег 100 м; ; бег 1500 м (юноши), 800 м (девушки); 2 день - жим штанги 30 кг 2 мин (юноши), жим штанги 20 кг 2 мин (девушки); гребля 500 м; гребля 200 м.

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (плавание)» программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений, в 1 день проводятся контрольные упражнения - подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); поднимание туловища за 1 мин (девушки); прыжок в длину с места; наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»; 2 день - плавание избранным спортивным способом на дистанции 50 м с учетом времени; плавание на дистанцию 200 м вольным стилем с учетом времени; комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка).

## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Бег 30, 100 метров** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), 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.

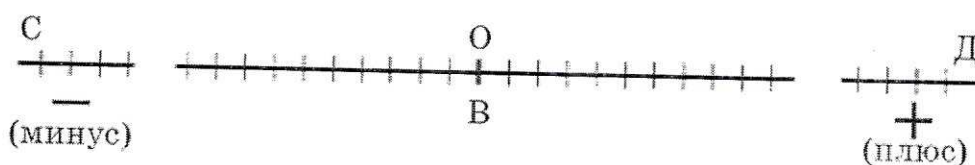
**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

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.

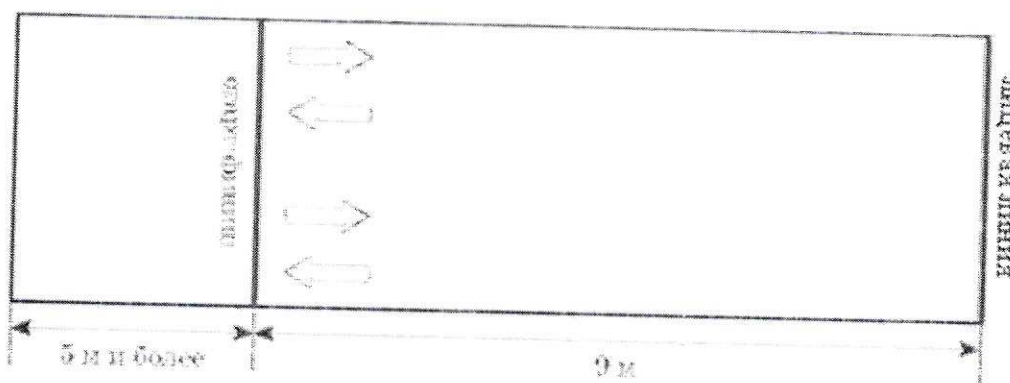
**Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».** Абитуриент садится на пол, со стороны знака (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

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 1000м (девушки), 1500м (юноши), 800м (девушки)** 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 абитуриент 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°. 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 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.

**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.

**Гребля 2000 м на тренажере «Concept II»** выполняется на тренажере «Concept II». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат прохождения дистанции 1000 метров определяется по показателям монитора тренажера с точностью до 0,1 секунды.

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

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

**Плавание избранным спортивным способом на дистанции 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** 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. Нормативы и оценка 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
<b>Юноши</b>										
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
<b>Девушки</b>										
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. Нормативы и оценка контрольных упражнений для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля академическая)»

Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание 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	10.31 и более
4. Пять поточных прыжков, м	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 «Сопсерт II»										
до 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
свыше 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
<b>Девушки</b>										
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
свыше 59 кг	80	70	65	60	55	50	40	30	20	19 и менее
6. Гребля 2000 м, мин, на тренажере «Сопсерт II»										
до 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
свыше 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

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

Таблица 3. Нормативы и оценка контрольных упражнений для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля на байдарках и каноэ)»

Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание 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
1. 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	150	140	130	120	100	80	70	60	50	49 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
Каное 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
Каное 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
<b>Девушки</b>										
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, с	3.00	3.05	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10	4.11 и более
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз	130	120	110	100	90	80	70	60	50	49 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										
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. **Нормативы и оценка контрольных упражнений для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (плавание)»**

Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
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 способом на дистанции 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
<b>Девушки</b>										
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 способом на дистанции 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
Баттерфляй	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

