

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

1. В специализированный по спорту класс (гребля) лицея 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 контрольных нормативов осуществляется в сроки, утвержденные 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 кандидатов в X специализированный по спорту класс (гребля) лицея определены на основе учебной программы по гребле академической для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, центров олимпийского резерва, республиканского центра олимпийской подготовки, училищ олимпийского резерва, утвержденной приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 03.03.2023 № 102; учебной программы по гребле на байдарках и каноэ для специализированных учебно-спортивных учреждений, утвержденной приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 01.03.2023 № 97.

6. Контрольно-переводные нормативы для кандидатов состоят из 4 (четырех) 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 (мин, с) 1500 метров (юноши и девушки);
- 2) поточные прыжки (метр) (юноши и девушки).

**Гребля на байдарках и каноэ:**

- 1) бег (мин, с) 1500 метров (юноши), 800 метров (девушки);
- 2) прыжок в длину с места (см) (юноши и девушки).

8. Контрольные упражнения по определению уровня специальной подготовки:

**Гребля академическая:**

1) тяга штанги лежа на груди, количество раз за 4 мин (юноши – 35 кг, девушки – 25 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) 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 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 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 15.06.2026.

## Приложение 1

### УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Бег 1500, 800 метров (юноши и девушки)** – Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. В забеге спортсмены стартуют с общего старта. Забег на 1500 метров проходит в четыре круга по стадиону за вычетом ста метров. Фиксируется время преодоления дистанции.

**Поточные прыжки, м (юноши и девушки)** – спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. После команды «марш» спортсмен 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 касание руками пола спереди для выполнения прыжков. Каждый спортсмен выполняет по 3 попытки, окончательный результат определяется по одной лучшей попытке (с наибольшей дальностью).

**Прыжок в длину с места, м (юноши и девушки)** – Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Без разбега толчком обеих ног спортсмен прыгает вперед на дальность. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. Каждому спортсмену предоставляются три попытки подряд. В зачет идет лучший результат. Результат не засчитывается в случаях: заступа за линию отталкивания или касания ее, выполнения отталкивания с предварительного подскока, отталкивания ногами поочередно, уход с места приземления назад по направлению прыжка, использования каких-либо отягощений.

### 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)	6:41-6:50	6:31-6:40	6:21-6:30	6:11-6:20	6:10 и менее
Поточные прыжки (м) (отделение академической гребли)	9,50-9,99	10,00-10,49	10,50-10,99	11,00-11,49	11,50 и более

Контрольные упражнения	Баллы				
	1	2	3	4	5
Прыжок в длину с места, см (отделение гребли на байдарках и каноэ)	201 и менее	202–207	208–214	215–230	231 и более
<b>Девушки</b>					
Бег, 1500 м (мин, с) (отделение академической гребли)	7:11-7:20	7:01-7:10	6:51-7:00	6:41-6:50	6:40 и менее
Бег, 800 м (мин, с) (отделение гребли на байдарках и каноэ)	4:00,0 и более	3:50,0-3:59,9	3:40,0-3:49,9	3:30,1-3:39,9	3:30,0 и менее
Поточные прыжки (м) (отделение академической гребли)	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 гребли на байдарках и каноэ)	189 и менее	190-198	199-209	210-218	219 и более

## Приложение 2

### 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. После касания контрольной отметки штанга опускается в исходное положение вертикально вниз без раскачивания. Допускается хват доски стопами, не допускается хват доски голенью. Допускается разгибание спины при выполнении сгибания рук. Регистрируется количество правильных движений при касании грифом доски.

**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 4 мин – 35 кг, количество раз (академическая гребля)	80-84	85-89	90-94	95-99	100 и более
Тяга штанги лежа на груди 1,5 мин – 20 кг, количество раз (гребля на байдарках и каноэ)	40 и менее	41-55	56-70	71-84	85 и более
Эрготест на воде 500 м (С-1) (мин, с) специализация каноэ)	2:39,0 и более	2:34,0-2:38,9	2:29,0-2:33,9	2:24,1-2:28,9	2:24,0 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	5:10 и лучше
<b>Девушки</b>					
Тяга штанги лежа на груди 4 мин – 25 кг, количество раз (академическая гребля)	60-69	70-79	80-89	90-99	100 и более
Тяга штанги лежа на груди 1,5 мин – 15 кг, количество раз (гребля на байдарках и каноэ)	30 и менее	31-50	51-70	71-89	90 и более
Эрготест на воде 500 м (С-1) (мин, с) специализация каноэ)	3:01,0 и более	2:56,0-3:00,9	2:51,0-2:55,9	2:46,1-2:50,9	2:46,0 и менее
Эрготест на воде 500 м (К-1) (мин, с) специализация байдарка)	2:46,0 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

