

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель

Министра образования
Республики Беларусь



А.В. Кадлубай

2026 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 2026

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа профильных вступительных испытаний для абитуриентов учреждения образования "Полесский государственный университет" 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.

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 УВО медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 21 августа 2025 г. № 87 «О формах медицинских документов и Инструкции о порядке их заполнения». 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.

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 проводятся в форме практического испытания. Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств абитуриента (далее - контрольные упражнения). Контрольные упражнения вступительного испытания абитуриент сдает в течение 2 дней. Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

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), наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»; 2 день - подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 мин (девушки), гребля 2000 м на тренажере "Concept II", пять поточных прыжков.

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; жим штанги 30 кг 2 мин (юноши), жим штанги 20 кг 2 мин (девушки), наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»; 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).

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (футбол)», в 1 день проводятся контрольные упражнения: бег 100 м (юноши, девушки, полевые игроки и вратари), челночный бег 7×50 м (юноши, девушки, полевые игроки и вратари), бег 1500 м (юноши, полевые игроки и вратари), бег 1000 м (девушки, полевые игроки и вратари); 2 день - удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота (юноши, девушки, полевые игроки и вратари), удары по мячу ногой на точность и дальность (юноши, девушки, полевые игроки), броски мяча рукой на точность и дальность (юноши, девушки, вратари), двусторонняя игра (экспертная оценка (юноши, девушки, полевые игроки и вратари).

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10 балльной шкале согласно таблице «Нормативы и оценка контрольных упражнений». Отметка «0» (ноль) баллов за каждое контрольное упражнение может быть выставлена абитуриенту в случае отсутствия результата при его выполнении или отказа 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 (9,2×10). 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 стобалльной 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: 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: бег 100 м; жим штанги 30 кг 2 мин (юноши), жим штанги 20 кг 2 мин (девушки), наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»; 2 день - подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 мин (девушки), гребля 2000 м на тренажере "Concept II", пять поточных прыжков.

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: бег 100 м; жим штанги 30 кг 2 мин (юноши), жим штанги 20 кг 2 мин (девушки), наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»; 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)» 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 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).

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (футбол)», в 1 день проводятся контрольные упражнения: бег 100 м (юноши, девушки, полевые игроки и вратари), челночный бег 7×50 м (юноши, девушки, полевые игроки и вратари), бег 1500 м (юноши, полевые игроки и вратари), бег 1000 м (девушки, полевые игроки и вратари); 2 день - удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота (юноши, девушки, полевые игроки и вратари), удары по мячу ногой на точность и дальность (юноши, девушки, полевые игроки), броски мяча рукой на точность и дальность (юноши, девушки, вратари), двусторонняя игра (экспертная оценка, юноши, девушки, полевые игроки и вратари).

3. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ (ПРОФИЛИЗАЦИЙ)

«Физическая культура (оздоровительная и адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, физическая культура дошкольников, спортивная психология»; «Физическая реабилитация и эрготерапия (физическая реабилитация, эрготерапия)»

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, 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. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
3. 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
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
5. Челночный бег 4*9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
6. Бег 1500 м, мин	5.35 и менее	5.45	6.00	6.15	6.25	6.45	7.00	7.25	7.45	7.46 и более
Баллы										
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	194 и более	189	184	179	168	158	147	137	130	129 и менее
3. 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
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
5. Челночный бег 4*9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
6. 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

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Бег 30 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.

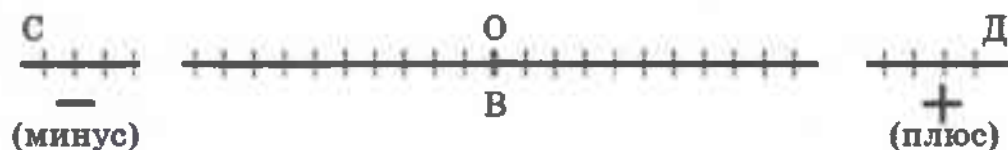
Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

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.

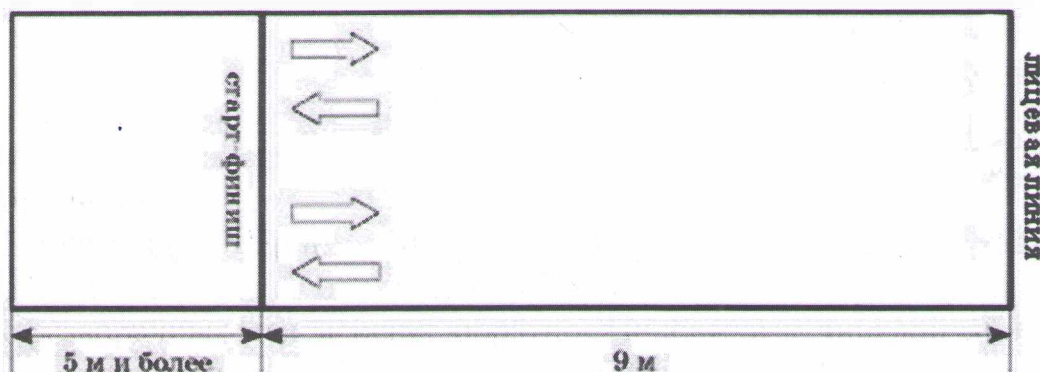
Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется 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 1000м (девушки), 1500м (юноши) выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт - групповой. При выполнении контрольного упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или сокращать дистанцию. 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.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ)»**

**Таблица 2. Нормативы и оценка 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. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
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	90	85	75	70	65	60	55	40	30	29 и менее
6. Гребля 2000 м, мин, на тренажере «Концерт II»	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
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. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
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	70	60	55	50	45	40	30	20	10	9 и менее
Контрольные	Баллы									

упражнения, единицы измерения	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Гребля 2000 м, мин, на тренажере «Concept»	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

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Бег 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, 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.

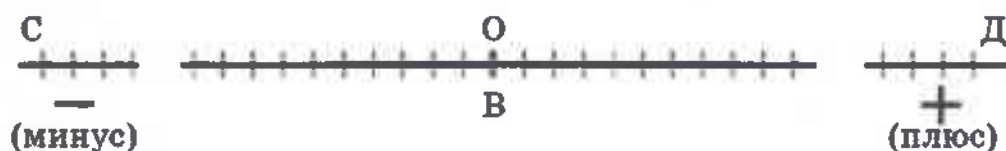
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание 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.

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.



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 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.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И
КАНОЭ)»**

**Таблица 3. Нормативы и оценка контрольных упражнений для специальности
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. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
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
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
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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз	120	110	100	90	80	70	60	50	40	39 и менее
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 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

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Бег 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, нар), 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.

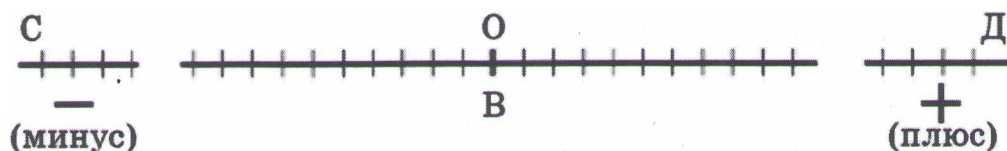
Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

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.

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.



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 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 500, 200 м 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.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ПЛАВАНИЕ)»

**Таблица 4. Нормативы и оценка контрольных упражнений
для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (плавание)»**

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. 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
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	194 и более	189	184	179	168	158	147	137	130	129 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, с										
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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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 м 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

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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.

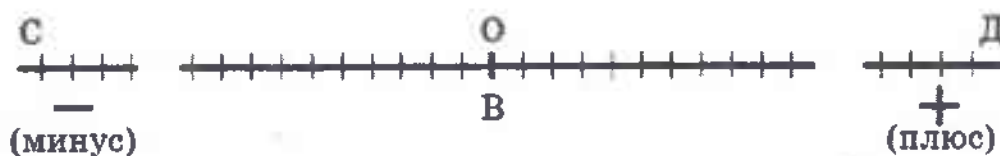
Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Засчитывается количество подъемов 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 абитуриент 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.



Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50м 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 баллов	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 баллов	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 баллов	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 баллов	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 баллов	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 баллов	Выставляется за проплывание всеми способами в соответствии с правилами соревнований при наличии 1-2 средних ошибок в технике
4 балла	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 балла	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 балла	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 балл	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 СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ФУТБОЛ)»**

**Таблица 5. Нормативы и оценка контрольных упражнений
для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (футбол)»**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (полевые игроки)										
1. Бег 100 м, с	13,0 и менее	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,7 и более
2. Челночный бег 7х50 м, с	62,0 и менее	63,5	65,0	66,5	68,0	69,5	71,0	72,5	74,0	74,1 и более
3. Бег 1500 м, мин	5.35 и менее	5.45	6.00	6.15	6.25	6.45	7.00	7.25	7.45	7.46 и более
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удары по мячу ногой на точность и дальность, м	45,0-42,5	42,4-40,0	39,9-37,5	37,4-35,0	34,9-32,5	32,4-30,0	29,9-27,5	27,4-25,0	24,9-22,5	22,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки (полевые игроки)										
1. Бег 100 м, с	14,4 и менее	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,1 и более
2. Челночный бег 7х50 м, с	71,0 и менее	72,5	74,0	75,5	77,0	78,5	80,0	81,5	83,0	83,1 и более
3. 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
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удары по мячу ногой на точность и дальность, м	35,0-32,5	32,4-30,0	29,9-27,5	27,4-25,0	24,9-22,5	22,4-20,0	19,9-17,5	17,4-15,0	14,9-12,5	12,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (вратари)										
1. Бег 100 м, с	13,2 и менее	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	14,9 и более
2. Челночный бег 7^50 м, с	65,0 и менее	66,5	68,0	69,5	71,0	72,5	74,0	75,5	77,0	77,1 и более
3. Бег 1500 м, мин	5.35 и менее	5.45	6.00	6.15	6.25	6.45	7.00	7.25	7.45	7.46 и более
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча рукой на точность и дальность, м	45,0-42,5	42,4-40,0	39,9-37,5	37,4-35,0	34,9-32,5	32,4-30,0	29,9-27,5	27,4-25,0	24,9-22,5	22,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ДЕВУШКИ (вратари)										
1. Бег 100 м, с	14,6 и менее	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,3 и более
2. Челночный бег 7x50 м, с	74,0 и менее	75,5	77,0	78,5	80,0	81,5	83,0	84,5	86,0	86,1 и более
3. 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
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча рукой на точность и дальность, м	35,0-32,5	32,4-30,0	29,9-27,5	27,4-25,0	24,9-22,5	22,4-20,0	19,9-17,5	17,4-15,0	14,9-12,5	12,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. *Бег 100 м* проводится на беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки. 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.

2. *Челночный бег 7*50 м* проводится на беговой дорожке стадиона (манежа). Пробегаются 7 50-метровых отрезков сначала в одну, затем в обратную сторону. 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.

3. *Бег 1000 (девушки), 1500 метров (юноши)* выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт - групповой. При выполнении контрольного упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или сокращать дистанцию. 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.

4. *Удары по мячу с 16,5 м в ворота (юноши и девушки, полевые игроки и вратари)*. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами (для девушек - не ближе, чем в 5 метрах за воротами). Полевые игроки выполняют удары по неподвижно лежащему на площадке мячу. Вратари могут выполнять удары по неподвижно лежащему мячу или по летящему мячу, выпущенному непосредственно с рук, или по мячу, выпущенному с рук и отскочившему от поверхности площадки. Выполняется 10 ударов. В зачет берется количество попаданий.

5. *Удары по мячу на точность и дальность (юноши и девушки, полевые игроки)*. Выполняется 4 удара по неподвижному мячу в прямоугольнике 5x2,5 м, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4 м. Необходимо попасть в один из прямоугольников. В зачет берется лучший результат.

Броски мяча на дальность и точность (юноши и девушки, вратари). Выполняется 4 броска в прямоугольнике 5*2,5 м, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4 м. Необходимо попасть в один из прямоугольников. В

зачет берется лучший результат.

6. Двусторонняя игра

Экспертная оценка интегральной подготовленности

- 10 баллов** - без ошибок;
- 9 баллов** - одна ошибка;
- 8 баллов** - две ошибки;
- 7 баллов** - три ошибки;
- 6 баллов** - четыре ошибки;
- 5 баллов** - пять ошибок;
- 4 балла** - шесть ошибок;
- 3 балла** - семь ошибок;
- 2 балла** - восемь ошибок;
- 1 балл** - девять и более ошибок.

Перечень возможных ошибок

Неправильное выполнение технических элементов: *полевые игроки* - прием, остановка мяча, отбор мяча, передача, удар, дриблинг, ведение; *вратарь* - ловля мяча, отбивание, броски, переводы.

Неправильное выполнение тактических элементов: *полевые игроки* - открывание, отвлечение, перехват, закрывание, отбор мяча, страховка, противодействие (удару, ведению, передачам), создание искусственного положения «вне игры», персональное противодействие, зонное противодействие; *вратарь* - отбор, игра в воротах, игра на выходах, построение стенки. Неправильное групповое взаимодействие.

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 выпшка
5.	Счётчик кругов
6.	Гонг
7.	Флажки судейские
8.	Стартовый пистолет
9.	Система фотофиниша
10.	Рулетка измерительная 10 м, 20 м
12.	Измерительный станок
13.	Маты гимнастические
14.	Коврики гимнастические
15.	Скамейки гимнастические
16.	Футбольные мячи
17.	Манишки
18.	Фишки
19.	Спасательные жилеты
20.	Байдарки
21.	Каное

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



Т.В. Маринич

СОГЛАСОВАНО
Ректор учреждения образования
«Полесский государственный университет»



В.И. Дунай



В.В. Антонович



В.И. Дунай