



**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОЗЫРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.П.ШАМЯКИНА»**

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ I СТУПЕНИ:  
1-88 02 01 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ПО НАПРАВЛЕНИЯМ)  
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ,  
ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ,  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ)**

Мозырь 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана согласно Правилам приема лиц для получения высшего образования I ступени, утвержденным Указом Президента Республики Беларусь от 07.02.2006 № 80.

Содержание вступительных испытаний разработано на основе учебной программы «Физическая культура и здоровье XI классы» для учреждений общего среднего образования русским (белорусским) языком обучения (Минск, НИО); методических рекомендаций по организации профильных

вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц, поступающих для получения высшего образования I ступени.

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.

Вступительные испытания проводятся в форме практического испытания.

Контрольные упражнения вступительного испытания абитуриент сдает в течение одного дня.

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.

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 специальность 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)» 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.

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 стобалльной шкале на вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура и спорт», к повторной сдаче вступительного испытания, участию в конкурсе на дневную и заочную формы получения высшего образования по данной специальности не допускаются.

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

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10-балльной шкале согласно нормативным требованиям по направлениям специальностям (видам спорта).

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 математическим округлением ее до десятых и умножением полученного значения на 10.

В общем суммарное количество баллов не суммируются отметки «0» (ноль), «1» (один), «2» (два) за контрольные упражнения.

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.

**Нормативные требования для направления специальности  
«Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по гребле академической)»  
Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	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 2000 м, мин, с	7,00	7,10	7,30	7,50	8,10	8,50	9,30	10,00	10,30	10,31 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз										
до 72,5 кг	100	90	80	70	60	50	40	30	20	19 и менее
свыше 72,5 кг	120	110	100	90	80	70	60	50	40	39 и менее
5. Гребля 500 м. мин										
Академическая одиночка, 1х; свыше 72,5 кг	1.50,0	1.58,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.20,0	2.25,0	2.26,0 и более
Академическая одиночка, 1х; свыше 72,5 кг	1.42,0	1.44,0	1.46,0	1.48,0	1.50,0	1.52,0	1.54,0	1.56,0	1.58,0	1.59,0 и более
Академическая двойка расп., 2-до 72,5 кг	1.48,0	1.56,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.20,0	2.25,0	2.26,0 и более
Академическая двойка расп., 2-свыше 72,5 кг	1.40,0	1.42,0	1.44,0	1.46,0	1.48,0	1.50,0	1.52,0	1.54,0	1.56,0	1.57,0 и более
6. Гребля 1000 м, мин, на тренажере «Concept II»										
до 72,5 кг	3.15,0	3.20,0	3.25,0	3.30,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0	4.05,0	4.15,0	4.16,0 и более
свыше 72,5 кг	3.10,0	3.15,0	3.20,0	3.25,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.11,0 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 2000 м, мин, с	8,10	8,20	8,40	9,10	9,40	10,00	10,30	11,00	11,30	11,31 и более
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз										
до 59 кг	80	70	60	50	40	30	20	10	8	7 и менее
свыше 59 кг	100	90	80	70	60	50	40	30	20	19 и менее
5. Гребля 500 м мин										
Академическая одиночка, 1х; до 59 кг	2.00,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.18,0	2.22,0	2.24,0	2.25,0 и более
Академическая одиночка, 1х; свыше 59 кг	1.58,0	2.00,0	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.14,0	2.15,0 и более
Академическая двойка расп., 2-до 59 кг	1.59,0	2.03,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.18,0	2.22,0	2.24,0	2.25,0 и более
Академическая двойка расп., 2-свыше 59 кг	1.56,0	1.58,0	2.00,0	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.13,0 и более
6. Гребля 1000 м, мин, на тренажере «Concept II»										
до 59 кг	3.35,0	3.45,0	3.55,0	4.05,0	4.15,0	4.30,0	4.40,0	4.50,0	5.00,0	5.01,0 и более
свыше 59 кг	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.50,0	4.51,0 и более

## Условия выполнения контрольных упражнений

1. Подтягивание 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 мата из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет  $90^\circ$ .

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

2. Бег 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.

3. Бег 2000 метров (юноши, 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 выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

4. 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  $90^\circ$ . 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.

5. Гребля 500 м выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша. Лодка абитуриента и его экипировка должна 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.

6. Гребля 1000 м на тренажере «Concept II» выполняется на тренажере «Concept II, model E,D» (США). 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.

**Нормативные требования для направления специальности  
«Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)»  
Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на высокой перекладине, раз	35	30	25	20	18	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 2000 м, мин, с	6,50	7,00	7,20	7,40	8,10	8,50	9,30	10,00	10,30	10,31 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	1.50,0	1.52,0	1.55,0	1.57,0	2.00,0	2.03,0	2.07,0	2.11,0	2.15,0	2.16,0 и более
Каноэ одиночка, С-1	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.12,0	2.14,0	2.18,0	2.22,0	2.26,0	2.27,0 и более
6. Гребля 200 м. мин										
Байдарка одиночка, К-1	0.38,0	0.39,0	0.40,0	0.41,0	0.42,0	0.43,0	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.46,5 и более
Каноэ одиночка, С-1	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.48,0	0.50,0	0.52,0	0.54,0	0.56,0	0.56,5 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 2000 м, мин, с	7,50	8,00	8,20	8,40	9,10	9,50	10,30	11,00	11,30	11,31 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	2.02,0	2.04,0	2.07,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.19,0	2.23,0	2.27,0	2.28,0 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	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.50,0	0.51,0	0.52,0	0.52,5 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

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. Подтягивание 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°.

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

2. Бег 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.

3. Бег 2000 метров (юноши, 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 выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

4. 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.

5, 6. Гребля 500, 200 м выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша. Лодка абитуриента и его экипировка должна 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 направления специальности  
«Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по легкой атлетике)»  
Нормативы и оценка контрольных упражнений  
Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	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. Прыжок в длину с места, см										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	300	295	290	285	280	275	270	265	225	254 и менее
Группа бега на средние и длинные дистанции	280	275	270	265	260	255	250	245	235	234 и менее
Группа спортивной ходьбы	260	255	250	245	240	235	230	225	215	214 и менее
Группа метаний и толкания ядра	295	290	285	280	275	270	265	260	250	249 и менее
3. Бег 1000 м, мин. с										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, многоборья	2.48,0	2.51,0	2.54,0	2.58,0	3.02,0	3.06,0	3.10,0	3.14,0	3.18,0	3.19,0 и более
Группа прыжков	2.53,0	2.56,0	2.59,0	3.03,0	3.07,0	3.11,0	3.15,0	3.19,0	3.23,0	3.24,0 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	2.38,0	2.41,0	2.44,0	2.74,0	2.50,0	2.53,0	2.56	2.59,0	3.02,0	3.03,0 и более
Группа спортивной ходьбы	2.45,0	2.48,0	2.51,0	2.54,0	2.57,0	3.00,0	3.03,0	3.06,0	3.09,0	3.10,0 и более
Группа метаний и толкания ядра	3.15,0	3.20,0	3.25,0	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.45,0	3.50,0	3.55,0	3.56,0 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Основной вид по выбору										
100 м, с	10,9	11,1	11,6	12,0	12,6	13,0	13,6	14,0	14,2	14,4
200 м, с	22,3	22,8	23,8	25,0	26,5	27,5	28,5	29,5	30,5	30,7
400 м, с	50,0	51,0	52,5	54,0	55,5	57,0	58,5	1.00,0	1.10,0	1.10,5
800 м, с	1.56,7	1.59,0	2.05,5	2.06,0	2.11,0	2.16,0	2.21,0	2.36,0	2.40,0	2.41,0
1500 м, с	4.00,0	4.06,0	4.13,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.44,0	4.49,0	5.30,0	5.31,0
5000 м, с	14.55,0	15.15,0	16.00,0	16.30,0	17.45,0	18.30,0	19.00,0	19.30,0	20.30,0	20.32,0
110 м, с/б, с	15,3	15,8	16,3	16,8	17,4	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
400 м с/б, с	56,7	58,5	1.00,5	1.02,5	1.06,0	1.10,0	1.12,0	1.15,0	1.16,5	1.17,0
5 км с/х, с	22.10,0	22.50,0	23.45,0	24.40,0	25.30,0	26.30,0	27.30,0	29.00,0	30.00,0	31.00,0
Высота, м	1,96	1,90	1,83	1,75	1,70	1,65	1,55	1,45	1,30	1,25
Длина, м	7,00	6,80	6,30	6,00	5,80	5,50	5,30	5,00	4,20	4,00
Тройной, м	14,75	14,30	13,80	13,30	12,90	12,50	12,10	11,70	10,0	9,50
Диск, м	47,25	44,50	41,25	38,00	35,00	32,00	30,50	28,50	27,0	26,50
Молот, м	57,00	54,00	50,25	46,50	43,00	39,00	37,50	35,50	34,00	33,00
Копье, м	64,00	61,00	57,00	53,00	48,00	43,00	42,00	40,50	39,50	38,50
Ядро, м	15,10	14,20	13,25	12,30	11,60	10,80	10,20	9,40	9,00	8,50
Троеборье(200 м, длина, ядро), кол-во очков	1950	1800	1650	1500	1400	1250	1150	1000	950	850
5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	14	13,5	13,0	12,5	12	11,5	11	10	9	8 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Группа бега на средние и длинные дистанции	13	12,5	12	11,5	11,0	10,5	10,0	9	8	7 и менее
Группа спортивной ходьбы	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8	7	6 и менее
Группа метаний и толкания ядра	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11	10	9 и менее
<b>6. Бег 60 м с низкого старта, с</b>										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,5	7,8	8,4	8,5 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,8	7,9	8,0	8,6	8,7 и более
Группа спортивной ходьбы	7,4	7,5	7,6	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,8 и более
Группа метаний и толкания ядра	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,9	8,3	8,7	8,8 и более
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Поднимание туловища за одну минуту, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
<b>2. Прыжок в длину с места, см</b>										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	240	235	230	225	220	215	210	205	200	199 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Группа бега на средние и длинные дистанции	220	215	210	205	200	195	190	185	180	179 и менее
Группа спортивной ходьбы	200	195	190	185	180	175	170	165	160	159 и менее
Группа метаний и толкания ядра	235	230	225	220	215	210	205	200	195	194 и менее
<b>3. Бег 600 м, мин. с</b>										
Группа спринтерского бега и барьерного бега и многоборья	1.52,0	1.55,0	1.57,0	2.01,0	2.04,0	2.07,0	2.10,0	2.13,0	2.16,0	2.17,0 и более
Группа прыжков	1.54,0	1.57,0	1.59,0	2.03,0	2.06,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.18,0	2.19,0 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	1.40,0	1.43,0	1.46,0	1.49,0	1.52,0	1.55,0	1.58,0	2.01,0	2.04,0	2.05,0 и более
Группа спортивной ходьбы	1.47,0	1.50,0	1.53,0	1.56,0	1.59,0	2.02,0	2.05,0	2.07,0	2.11,0	2.10,0 и более
Группа метаний и толкания ядра	2.13,0	2.16,0	2.19,0	2.22,0	2.25,0	2.27,0	2.31,0	2.34,0	2.37,0	2.38,0 и более
<b>4. Основной вид по выбору</b>										
100 м, с	12,5	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	15,3	17,0	17,5
200 м, с	25,9	26,6	27,5	28,5	29,0	31,0	31,7	32,4	35,0	35,4
400 м, с	58,2	1.00,0	1.02,0	1.04,0	1.06,0	1.09,0	1.11,0	1.13,0	1.22,0	1.25,0
800 м, мин	2.16,5	2.20,0	2.25,5	2.31,0	2.36,0	2.42,0	2.47,0	2.53,0	3.15,0	3.22,0
1500 м, мин	4.41,0	4.49,0	4.59,0	5.10,0	5.26,0	5.42,0	5.48,0	5.55,0	6.25,0	6.35,0
5000 м, мин	17.30,0	18.00,0	18.40,0	19.20,0	20.20,0	21.20,0	21.60,0	22.10,0	24.30,0	25.50,0
100 м с/б, с	15,3	15,9	16,6	17,4	18,2	19,0	19,7	20,4	21,3	22,2
400 с с/б, мин	1.05,2	1.07,0	1.10,0	1.13,0	1.16,0	1.20,0	1.22,0	1.25,0	1.27,0	1.29,0

Продолжение таблицы

5 км с/х, мин	25.45,0	26.30,0	27.00,0	28.20,0	29.30,0	31.00,0	31.40,0	32.30,0	33.00,0	34.00,0
Высота, м	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45	1,40	1,30	1,20	1,05
Длина, м	5,80	5,60	5,40	5,20	5,00	4,70	4,40	4,20	3,80	3,50
Тройной, м	12,60	12,30	11,95	11,60	11,30	11,00	10,65	10,30	9,00	8,50
Диск, м	45,75	42,50	39,25	36,00	33,00	30,00	28,50	26,50	19,00	18,00
Молот, м	47,00	44,00	40,50	37,00	34,50	31,00	29,50	28,00	21,00	18,00
Копье, м	43,50	40,00	36,50	33,00	29,50	26,00	24,50	23,00	19,00	18,00
Ядро, м	13,55	12,60	11,60	10,50	9,50	8,50	8,00	7,40	6,50	6,00
Троеборье (200 м, длина, ядро)	2200	2000	1700	1450	1350	1200	1150	1100	950	850
<b>5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м</b>										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8	7	6	5 и менее
Группа бега на средние и длинные дистанции	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7	6	5	4 и менее
Группа бега спортивной ходьбы	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6	5	4	3 и менее
Группа метаний и толкания ядра	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9	8	7	6 и менее
<b>6. Бег 60 м с низкого старта, с</b>										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	7,4	7,6	8,0	8,2	8,4	8,5	8,6	8,7	8,9	9,0 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,9	9,1	9,4	9,6	9,7 и более
Группа спортивной ходьбы	8,5	8,6	8,7	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	9,9 и более
Группа метаний и толкания ядра	8,2	8,3	8,4	8,5	8,7	8,9	9,2	9,6	10,0	10,1 и более

**Условия выполнения контрольных упражнений**

## Условия выполнения контрольных упражнений

1. Подтягивание 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  $90^\circ$ .

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

2. Прыжок в длину с места выполняется в яму с песком. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае неправильного выполнения упражнения (например, 3 заступа или 3 попытки за пределы сектора) абитуриенту в графу «Результат» выставляется «0», а в графу «Отметка» – «0» баллов.

3. Бег 600, 1000 метров проводится на беговой дорожке стадиона. Абитуриент, нарушивший правила соревнований бега, снимается с забега и ему выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

4. Основной вид легкой атлетики. Виды легкой атлетики выполняются на стадионе, метательном поле, легкоатлетическом манеже университета согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

5. Бросок ядра 6 кг (юноши), 4 кг (девушки) выполняется двумя руками снизу вперед с ровной поверхности в сектор, равный  $34,92^\circ$ . Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае неправильного выполнения упражнения (например, 3 заступа или 3 попытки за пределы сектора) абитуриенту в графу «Результат» выставляется «0», а в графу «Отметка» – «0» баллов. Абитуриенту до выпуска снаряда из рук не разрешается двигаться с места.

6. Бег 60 метров с низкого старта проводится на прямой беговой дорожке. Абитуриент, нарушивший правила соревнований бега, снимается с забега и ему выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью



до 0,1 секунды согласно правилам соревнований по легкой атлетике.