



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель Министра образования
Республики Беларусь
А.В. Кадлубай
03.04. 2025

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

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ОБЩЕГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:
6-05-1012 -02 ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ, ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ,
ФУТБОЛ)**

Мозырь 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана согласно Правилам приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования, утвержденными Указом Президента Республики Беларусь от 23.01.2022 № 23; Положению о приемной комиссии учреждения высшего образования, утвержденному постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 23.03.2006 № 23. Содержание вступительных испытаний разработано на основе учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания; методических рекомендаций по организации профильных вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц, поступающих для получения общего высшего образования. Вступительные испытания организуются и проводятся в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60. К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию университета медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92.

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

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

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

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

Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией. Вступительные испытания проводятся в соответствии с условиями выполнения контрольных упражнений и официальными правилами соревнований по видам спорта. На всем протяжении вступительных испытаний в местах их проведения

присутствует медицинский работник. Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие независящие 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, участию в конкурсе на дневную и заочную формы получения высшего образования по данной специальности не допускаются. Абитуриенты, которые по уважительным причинам (заболевание или другие независящие 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 календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10-балльной шкале согласно нормативным требованиям по 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 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 ($9,2 \times 10$).

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 специальности
«Тренерская деятельность
(гребля академическая)»
Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. 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 «Concept 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
6. Гребля 2000 м, мин, на тренажере «Concept II»	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

Условия выполнения контрольных упражнений

Для абитуриентов, поступающих в 2025 году для получения общего высшего образования, специального высшего образования в очной форме получения образования на специальность 6-05-10115-02 «Тренерская деятельность (гребля академическая)» программа вступительных испытаний включает в себя 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. Контрольные испытания будут проходить в течение двух дней.

В первый день испытаний абитуриенты сдают:

1. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки)
2. Бег 100 метров
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см

Во второй день испытаний абитуриенты сдают:

4. Пять поточных прыжков.
5. Жим штанги 2 минуты (юноши – 30 кг, девушки – 20 кг).
6. Гребля 2000 м на тренажере «Concept II»

1. 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.

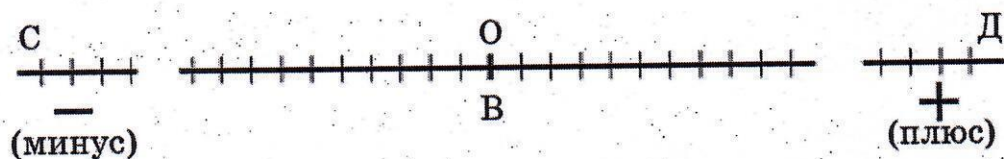
Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90° . Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения 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. 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.



4. 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.

5. 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.

6. Гребля 2000 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.

**Нормативные требования для специальности
«Тренерская деятельность
(гребля 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
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
Каноэ одиночка, С-1	2.07,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.18,0	2.21,0	2.24,0	2.27,0	2.30,0	2.30,1 и более
6. Гребля 200 м мин.										
Байдарка одиночка, К-1	0.41,0	0.42,0	0.43,0	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.49,1 и более
Каноэ одиночка, С-1	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.50,0	0.51,0	0.53,0	0.55,0	0.57,0	0.59,0	0.59,1 и более
Девушки										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	60	58	56	54	52	50	48	46	44	43 и менее
2. Бег 100 м, с	15,0	15,2	15,4	15,6	16,0	16,4	16,8	17,2	17,6	17,7 и более
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз	120	110	100	90	80	70	60	50	40	39 и менее

5. Гребля 500 м мин.										
Байдарка одиночка, К-1	2.07,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.18,0	2.21,0	2.24,0	2.27,0	2.30,0	2.30,1 и более
Каное одиночка, С-1	2.22,0	2.30,0	2.38,0	2.46,0	2.54,0	3.02,0	3.10,0	3.20,0	3.30,0	3.31,0 и более
6. Гребля 200 м, мин.										
Байдарка одиночка, К-1	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.50,0	0.51,0	0.53,0	0.55,0	0.57,0	0.59,0	0.59,1 и более
Каное одиночка, С-1	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.16,0	1.20,0	1.25,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0	1.40,5 и более

Условия выполнения контрольных упражнений

Для абитуриентов, поступающих в 2025 году для получения общего высшего образования, специального высшего образования в очной форме получения образования на специальность 6-05-10115-02 «Тренерская деятельность (гребля на байдарках и каноэ)» программа вступительных испытаний включает в себя 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. Контрольные испытания будут проходить в течение двух дней.

В первый день испытаний абитуриенты сдают:

1. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки)
2. Бег 100 метров
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см

Во второй день испытаний абитуриенты сдают:

4. Жим штанги 2 минуты (юноши – 30 кг, девушки – 20 кг).
5. Гребля 500 м
6. Гребля 200 м

1. 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

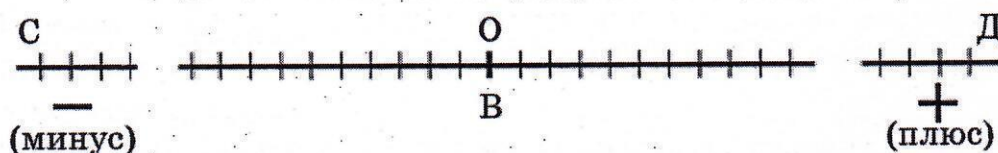
коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных 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° . 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. 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.



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 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
(футбол)»
Нормативы и оценка контрольных упражнений**

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 7×50 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	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,35 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 оценки),балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки (полевые игроки)										
1.Бег 100м,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	71,0 и менее	72,5	74,0	75,5	77,0	78,5	80,0	81,5	83,5	83,1 и более
3.Бег 1000м,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	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

ворота ,кол-во попаданий										
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
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 1500м,мин	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,35и 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 100м,с	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,3 и более
2.Челночный бег 7×50м,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 1000м,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 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

Условия выполнения контрольных упражнений

Для абитуриентов, поступающих в 2025 году для получения общего высшего образования, специального высшего образования в очной форме получения образования на специальность 6-05-10115-02 «Тренерская деятельность (футбол)» программа вступительных испытаний включает в себя 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. Контрольные испытания будут проходить в течение двух дней.

В первый день испытаний абитуриенты сдают:

1. бег 100 м;
2. челночный бег 7 x 50 м;
3. бег 1000 м (девушки), бег 1500 м (юноши),

Во второй день испытаний абитуриенты сдают:

1. удары по мячу ногой с 16,5 м. в ворота, количество попаданий;
2. -удары по мячу на точность и дальность (полевые игроки)
- броски мяча рукой на точность и дальность (вратари)
3. Двусторонняя игра (экспертная оценка);

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 семь 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. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега 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 $5 \times 2,5$ 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.


Броски мяча на дальность и точность (юноши и девушки, вратари). Выполняется 4 броска в прямоугольнике $5 \times 2,5$ 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.

 В.В. Антошкин