

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Министра образования
Республики Беларусь



Р.С.Сидоренко

2015

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
"ПОЛЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Дневная и заочная формы обучения

Пинск 2015

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительных испытаний для абитуриентов учреждения образования "Полесский государственный университет" разработана в соответствии с Правилами приема лиц для получения высшего образования I ступени, утвержденными Указом Президента Республики Беларусь от 07.02.2006 г. № 80 (в редакции Указа Президента Республики Беларусь от 20.03.2014 г. №430) и постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.07.2014 г. № 91 "О вступительных испытаниях при поступлении на I ступень высшего образования в 2015 году" и Методических рекомендаций по организации вступительных испытаний по учебному предмету "Физическая культура и спорт" для лиц, поступающих в 2015 году для получения высшего образования I ступени в дневной и заочной формах получения образования (Приложение 3 к письму Министерства образования от 09.12.2014 № и-08-19/129).

Содержание вступительных испытаний соответствует образовательному стандарту общего среднего образования по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" и содержанию учебной программы для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения "Физическая культура и здоровье V- XI классы" (Минск НИО, 2012).

Вступительные испытания организуются и проводятся в практической форме в виде соревнований по 6 (шести) контрольным упражнениям с соблюдением Правил безопасности занятий физической культурой и спортом (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 06.10.2014 №61). Спортивные сооружения, на которых организуются вступительные испытания, должны соответствовать санитарным нормам и правилам "Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений" (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.12.2013 г. № 127), а также санитарным нормам и правилам "Санитарно-эпидемиологические требования для учреждений высшего образования и учреждений дополнительного образования взрослых" (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.10.2012 г. № 167).

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, прошедшие медицинское обследование и предоставившие в приемную комиссию ПолесГУ медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной Министерством здравоохранения Республики Беларусь (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2010 г. № 92).

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

Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией ПолесГУ. Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10-балльной шкале согласно таблиц 1-4. 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 учебному предмету "Физическая культура и спорт" рассчитывается как средняя арифметическая величина суммарного количества баллов, полученных абитуриентом по каждому из шести контрольных упражнений, и определяется путем соотношения по таблице 5.

При поступлении на специальности физической культуры и спорта мастерам спорта Республики Беларусь, мастерам спорта Республики Беларусь международного класса выставляется высший балл, установленный для оценки результатов вступительного испытания по учебному предмету "Физическая культура и спорт" (без сдачи вступительного испытания).

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные документально) на вступительные испытания по учебному предмету "Физическая культура и спорт", или получившие итоговые отметки 0 (ноль), 1 (один), 2 (два) балла по десятибалльной шкале на вступительном испытании, к 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 выполнения контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии ПолесГУ допускаются к их сдаче в пределах сроков вступительных испытаний.

Во время подачи документов в приемную комиссию вуза, абитуриент самостоятельно определяет одно из альтернативных контрольных упражнений. Право изменения перечня вступительных испытаний сохраняется за абитуриентом только до момента окончания срока приема документов.

2. ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Для абитуриентов, поступающих на специальность **88 01 "Физическая культура"** программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений:

1. наклон вперед из исходного положения "сидя на полу" или из исходного положения "стоя на гимнастической скамейке";

2. подтягивание на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши);

поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту или поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки);

3. челночный бег 4 x 9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 минуту;

4. бег 1000 м или 6-минутный бег (девушки), бег 1500 м или 6-минутный бег (юноши);

5. бег 100 м;

6. прыжок в длину с разбега.

Критерии оценки перечисленных контрольных упражнений представлены в таблице 1.

Для абитуриентов, поступающих на специальность **1 88 02 0 "Спортивно-педагогическая деятельность"** (по направлению специальности **1-88 02 01-01 "Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)"**), программа вступительных испытаний включает в себя:

1. наклон вперед из исходного положения "сидя на полу" или из исходного положения "стоя на гимнастической скамейке";

2. подтягивание на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши);

поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту или поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки);

3. челночный бег 4 x 9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 минуту;

4. плавание избранным спортивным способом на дистанции 50 м;

5. плавание избранным спортивным способом на дистанции 100 м;

6. плавание на дистанции 400 м избранным способом;

Критерии оценки перечисленных контрольных упражнений представлены в таблице 2.

Для абитуриентов, поступающих на специальность **1 88 02 0** **”Спортивно-педагогическая деятельность“** (по направлению специальности **1-88 02 01-01 ”Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по академической гребле, тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)“**), программа вступительных испытаний включает в себя:

1. наклон вперед из исходного положения ”сидя на полу“ или из исходного положения ”стоя на гимнастической скамейке“;

2. подтягивание на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши);

поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту или поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки);

3. челночный бег 4 х 9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 минуту;

4. бег 2000 м.;

5. бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь;

6. гребля 1000 м на тренажере ”Concept II“.

Критерии оценки перечисленных контрольных упражнений представлены в таблицах 3 - 4.

Таблица 1

10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ АБИТУРИЕНТОВ (ЮНОШИ)

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) <i>или</i> Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	- 4 и менее
2. Подтягивание на высокой перекладине (раз) <i>или</i> Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
3. 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
4. Челночный бег 4 х 9 м (с) <i>или</i> Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
5. Прыжок в длину с разбега (см)	468	450	432	416	400	394	387	380	373	372 и менее
6. Бег 1500 м (мин, с) <i>или</i> 6-минутный бег (м)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
	1505	1460	1410	1370	1335	1300	1210	1170	1100	1080 и менее

**10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ АБИТУРИЕНТОВ
(ДЕВУШКИ)**

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) <i>или</i> Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз) <i>или</i> Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
3. 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
4. Челночный бег 4 х 9 м (с) <i>или</i> Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
5. Прыжок в длину с разбега (см)	396	380	362	346	330	324	317	310	305	304 и менее
6. Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> 6-минутный бег (м)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
	1245	1200	1180	1145	1105	1090	1040	990	930	895 и менее

**10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ АБИТУРИЕНТОВ
(ЮНОШИ – плавание)**

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) <i>или</i> Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	- 4 и менее
2. Подтягивание на перекладине (раз) <i>или</i> Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
3. Челночный бег 4 x 9 м (с) <i>или</i> Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
4. Плавание 50 м с учетом времени										
Вольный стиль (сек)	25,00	25,50	26,00	26,50	27,00	27,50	28,00	28,50	29,00	30,50
Брасс (сек)	30,50	31,50	32,50	33,50	34,50	35,00	35,50	36,00	36,50	37,50
На спине (сек)	29,00	30,00	31,00	32,00	32,50	33,00	33,50	34,00	34,50	35,00
5. Плавание 100 м с учетом времени (мин, сек)										
Вольный стиль	0,55,0	0,57,0	0,59,0	1,01,00	1,03,00	1,05,00	1,07,00	1,09,00	1,11,00	1,13,00
Брасс	1,08,00	1,10,00	1,12,00	1,14,00	1,16,00	1,18,00	1,20,00	1,22,00	1,24,00	1,26,00
На спине	1,03,00	1,05,00	1,07,00	1,09,00	1,11,00	1,13,00	1,15,00	1,17,00	1,19,00	1,21,00
6. Плавание 400 м с учетом времени (мин, сек)										
Вольный стиль	4,20,00	4,35,00	4,50,00	5,00,00	5,10,00	5,20,00	5,30,00	5,40,00	5,50,00	6,00,0
Брасс	5,28,00	5,43,00	5,58,00	6,08,00	6,18,00	6,28,00	6,38,00	6,48,00	6,58,00	7,08,0
На спине	4,46,00	5,01,00	5,16,00	5,26,00	5,36,00	5,46,00	5,56,00	6,06,00	6,16,00	6,26,0

**10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ АБИТУРИЕНТОВ
(ДЕВУШКИ – плавание)**

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) <i>или</i> Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
2. Поднимание туловища за 1 мин (раз) <i>или</i> Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
3. Челночный бег 4 x 9 м (с) <i>или</i> Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
4. Плавание 50 м с учетом времени (сек)										
Вольный стиль	28,00	28,50	29,00	29,50	30,00	30,50	31,00	31,50	32,00	33,00
Брасс	35,00	36,00	37,00	38,00	39,00	39,50	40,00	40,50	41,00	41,50
На спине	32,00	33,00	34,00	35,00	35,50	36,00	36,50	37,00	37,50	38,00
5. Плавание 100 м с учетом времени (мин, сек)										
Вольный стиль	1,02,0	1,04,0	1,06,0	1,08,00	1,10,0	1,12,0	1,14,0	1,16,0	1,18,0	1,20,0
Брасс	1,17,0	1,19,00	1,21,00	1,23,00	1,25,00	1,27,00	1,29,00	1,31,00	1,33,00	1,35,00
На спине	1,08,5	1,11,5	1,13,5	1,15,5	1,17,5	1,19,5	1,21,5	1,23,5	1,25,5	1,27,5
6. Плавание на дистанции 400 м с учетом времени (мин, сек)										
Вольный стиль	4,45,0	5,00,00	5,15,00	5,25,00	5,35,00	5,45,00	5,55,00	6,05,00	6,15,00	6,25,00
Брасс	6,06,0	6,21,00	6,36,00	6,46,00	6,56,00	7,06,00	7,16,00	7,26,00	7,36,00	7,46,00
На спине	5,32,0	5,47,00	6,02,00	6,12,00	6,22,00	6,32,00	6,42,00	6,52,00	7,02,00	7,12,00

**10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ АБИТУРИЕНТОВ
(ЮНОШИ – академическая гребля)**

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) <i>или</i> Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	- 4 и менее
2. Подтягивание на перекладине (раз) <i>или</i> Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
3. Челночный бег 4 х 9 м (с) <i>или</i> Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
4.Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (см)	650	615	580	560	540	520	500	470	440	420 и менее
5.Гребля 1000 м на тренажере "ConceptII" (мин, сек)	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	4,30,0 и более
6. Бег 2000 м (мин, сек)	7,00	7,10	7,30	7,50	8,10	8,50	9,30	10,00	10,30	11,30

**10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ АБИТУРИЕНТОВ
(ДЕВУШКИ – академическая гребля)**

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) <i>или</i> Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
2. Поднимание туловища за 1 мин (раз) <i>или</i> Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
3. Челночный бег 4 x 9 м (с) <i>или</i> Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
4. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (см)	565	530	500	480	460	420	380	350	325	304 и менее
5. Гребля 1000 м на тренажере "ConceptII" (мин, сек)	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,05 и более
6. Бег 2000 м (мин, сек)	8,10	8,20	8,40	9,10	9,40	10,00	10,30	11,00	11,30	12,30 и более

Таблица 4

**10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ АБИТУРИЕНТОВ
(ЮНОШИ – гребля на байдарках и каноэ)**

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) <i>или</i> Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	- 4 и менее
2. Подтягивание на перекладине (раз) <i>или</i> Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
3. Челночный бег 4 х 9 м (с) <i>или</i> Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
4. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (см)	650	615	580	560	540	520	500	470	440	420 и менее
5. Гребля 1000 м на тренажере "ConceptII" (мин, сек)	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	4,30,0 и более
6. Бег 2000 м (мин, сек)	6,50	7,00	7,20	7,40	8,10	8,50	9,30	10,00	10,30	11,50 и более

**10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ АБИТУРИЕНТОВ
(ДЕВУШКИ – гребля на байдарках и каноэ)**

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) <i>или</i> Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
2. Поднимание туловища за 1 мин (раз) <i>или</i> Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
3. Челночный бег 4 x 9 м (с) <i>или</i> Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
4. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (см)	565	530	500	480	460	420	380	350	325	304 и менее
5. Гребля 1000 м на тренажере "Concept II" (мин, сек)	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,05 и более
6. Бег 2000 м (мин, сек)	7,50	8,00	8,20	8,40	9,20	9,50	10,20	11,00	11,30	12,30 и более

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Наклон вперед из исходного положения "сидя на полу". Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака "-" (минус), пятки на ширине таза 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. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

Наклон вперед из исходного положения "стоя на гимнастической скамейке". Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

Подтягивание в висе на высокой перекладине 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.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Абитуриент прыжком принимает исходное положение "упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны". Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент

сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту 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.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту выполняется на гимнастическом мате из исходного положения "лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе". Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

Челночный бег 4х9 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге - не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде "Марш!" абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт-финиш", кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии "старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки, выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки - утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

Бег 1000, 1500, 2000 метров 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 "О" (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

6-минутный бег выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 метров. Рекомендуются проводить забеги отдельно среди юношей и девушек. Группа юношей (девушек) стартует одновременно. Во время бега члены предметной экзаменационной комиссии считают количество кругов, которые преодолели абитуриенты. По истечении шести минут подается звуковой сигнал (например, свисток), после которого абитуриенты переходят на шаг, запомнив место, где их застал звуковой сигнал. Затем члены предметной экзаменационной комиссии каждому абитуриенту индивидуально высчитывают длину преодоленной дистанции в метрах с учетом количества полных кругов и той части беговой дорожки, где абитуриент перешел на шаг.

При выполнении упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или "срезать" дистанцию. Абитуриентам, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется "0" (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 10 метров.

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.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствии с правилами спортивных соревнований по легкой атлетике. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения "сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии". Используется мяч весом 1 кг. Тестируемый удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Плавание избранным способом 50, 100, 400 метров проводится в форме соревнований согласно правилам соревнований по плаванию.

Гребля 1000 м на тренажере "Concept II" выполняется в соответствии с условиями эксплуатации названного тренажера. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат прохождения дистанции 1000 м определяется по показателям монитора тренажера с точностью до 0,1 секунды.

Таблица 5

**Переводная шкала определения итоговой отметки за вступительные
испытания по предмету "Физическая культура"**

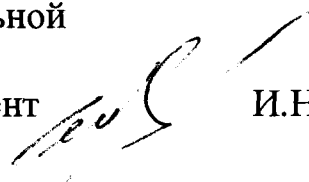
Средний балл за шесть контрольных упражнений	Итоговая отметка за вступительные испытания
9,5 - 10,0	10
8,5 - 9,4	9
7,5 - 8,4	8
6,5 - 7,4	7
5,5 - 6,4	6
4,5 - 5,4	5
3,5 - 4,4	4
2,5 - 3,4	3
1,5 - 2,4	2
0,5 - 1,4	1

Таблица 6

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимых для
организации выполнения контрольных упражнений**

№ п/п	Наименование
1	Секундомеры
3	Маты гимнастические
4	Колодки стартовые
5	Бруски деревянные 50х50х100 мм
6	Мячи набивные (1 кг.)
7	Рулетка измерительная 5-6 м.
8	Скакалка
10	Флажки судейские
11	Гимнастическая скамейка
12	Перекладина высокая
13	Брусья параллельные
14	Палки гимнастические

Председатель комиссии
по предмету "Физическая культура",
заведующий кафедрой оздоровительной
и адаптивной физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент

 И.Н. Григорович

СОГЛАСОВАНО

Ректор учреждения образования

"Подесский государственный

университет"



К.К. Шебеко

2015