



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

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ДЛЯ  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-88 02 01 «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» ПО НАПРАВЛЕНИЮ 1-88 02 01-01  
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ,  
ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»**

Мозырь 2017

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для абитуриентов, поступающих на направление специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)», 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 образовательного стандарта общего среднего образования, учебной программы «Физическая культура и здоровье V-XI классы» для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения (Минск, НПО, 2012), письма Министерства образования Республики Беларусь от 22.12.2016 № 08-04/3033 «О программах вступительных испытаний в учреждениях высшего образования в 2017 году» с учетом специфики избранного вида спорта.

Вступительные испытания организуются и проводятся в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 06.10.2014 № 61.

Вступительные испытания проводятся в форме практического испытания. Контрольные упражнения вступительного испытания абитуриент сдает в течение двух дней.

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 группу специальностей 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)», программа вступительных испытаний включает 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 20 (двадцать) 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 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 пределах сроков вступительных испытаний.

## **ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИТОГОВОЙ ОТМЕТКИ**

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

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 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	18	16	13	11	9	7	5	4	3	2 и менее
2. Бег 100 м, с	13,2	13,5	13,9	14,3	14,8	15,0	15,2	15,5	15,6	15,7 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	7,00	7,15	7,30	7,50	8,30	9,00	9,45	10,15	10,30	10,31 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз	120	100	90	70	55	45	35	25	20	19 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	55	52	50	48	46	44	40	35	34 и менее
2. Бег 100 м, с	15,2	15,5	15,9	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0	18,8	18,9 и более

3. Бег 2000 м, мин, с	8,00	8,10	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	100	90	80	70	60	40	30	20	15	14 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
Каноэ 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
Каноэ 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  $90^\circ$ .

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°. 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, 200м** 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 гребле академической)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

<b>Контрольные упражнения, единицы измерения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	10	9	7	4	3	2	1
2. Бег 100 м, с	13,9	14,4	14,7	14,9	15,3	15,5	15,7	15,9	16,0	16,1 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	7,00	7,10	7,40	8,00	8,20	9,00	9,40	10,20	10,30	10,31 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз										
до 72,5 кг	80	70	60	50	40	30	25	20	15	14 и менее
свыше 72,5 кг	100	90	80	60	50	35	30	25	20	19 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
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	50	42	38	35	30	28	26	25 и менее
2. Бег 100 м, с	15,5	15,9	16,3	16,7	17,0	17,2	17,5	18,0	18,2	18,3 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	8,20	8,40	9,10	9,40	10,00	10,30	11,15	11,30	11,35	11,36 и более
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз										
до 59 кг	80	70	60	35	30	20	13	8	7	6 и менее
свыше 59 кг	100	80	60	40	35	25	20	15	14	10 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 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. *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 легкой атлетике)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

<b>Контрольные упражнения, единицы измерения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<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	280	275	270	265	260	255	245	235	225	210
Группа бега на средние и длинные дистанции	265	255	250	245	240	230	220	210	195	190
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	260	255	250	245	235	225	215	205	190	185
Группа метаний и толкания ядра	280	270	265	260	255	245	235	225	220	210
3. Бег 1000 м, мин. с										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	2.43,0	2.50	2.58	2.55	3.00	3.05	3.10	3.20	3.25,0	3.30,0
Группа бега на средние и длинные дистанции	2.40,0	2.41,0	2.42,0	2.43,0	2.48,0	2.50,0	3.00	3.07	3.10	3.15
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	2.42,0	2.43,0	2.44,0	2.48	2.50	2.55	3,00	3.05	3.15	3.20

Группа метаний и толкания ядра	3.15,0	3.17	3.19	3.25	3.35	3.45	3.50	3.55	3.58	4.00
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	54,5	56,0	57,5	59,0	1.05.00	1.10,0	1.12,0	1.13,0
800 м, с	1.56,7	1.59,0	2.05,5	2.10,0	2.15,0	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.41,0	2.42,0
1500 м, с	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.50,0	5.00.0	5.10,0	5.20,0	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
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), количество 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	13,0	12,5	12,0	11,5	9,5	8,5	8,0	7,5	6,5
Группа бега на средние и длинные дистанции	13	12,5	12	11,0	10,0	9,0,	8,0	7,5	7,0	6,5
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	12	11,5	11	10,5	10	9,0	8,0	7,0	6,5	6

Группа метаний и толкания ядра	15	14,5	14	13,5	13	12	11	10	9	8
6. Бег 60 м с низкого старта, с										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многооборья	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,5	7,8	8,4	8,6	8,8
Группа бега на средние и длинные дистанции	7,3	7,4	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,6	8,8	9,0
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	7,5	7,6	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,8	9,0	9,1
Группа метаний и толкания ядра	7,2	7,3	7,5	7,7	8,0	8,2	8,5	8,7	9,0	9,2

## ДЕВУШКИ

Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многооборья	1.53,0	1.54,0	1.56,0	1.58,0	2.01,0	2.08,0	2.12,0	2.15,0	2.20,0	2.23,0
Группа бега на средние и длинные дистанции	1.40,0	1.41,0	1.43,0	1.45,0	1.50,0	1.55,0	2.00,0	2.05,0	2.10,0	2.15,0
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	1.42,0	1.43,0	1.45,0	1.48,5	1.52,5	2.00,0	2.05,0	2.08,0	2.12,0	2.15,0
Группа метаний и толкания ядра	2.13,0	2.14,0	2.16,0	2.20,0	2.25,0	2.30,0	2.35,0	2.40,0	2.45,0	2.50,0

#### 4. Основной вид по выбору

100 м, с	12,5	12,8	13,2	13,6	14,0	14,8	15,5	16,5	17,0	17,5
200 м, с	25,9	26,6	27,5	28,5	29,0	31,5	32,5	34,0	35,0	35,4
400 м, с	58,2	1.00,0	1.02,0	1.05,0	1.08,0	1.12,0	1.15,0	1.20,0	1.22,0	1.25,0
800 м, мин	2.16,5	2.20,0	2.25,5	2.35,0	2.40,0	2.45,0	2.55,0	3.00,0	3.15,0	3.22,0
1500 м, мин	4.41,0	4.49,0	5.00,0	5.20,0	5.35,0	5.45,0	5.55,0	6.05,0	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
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

5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м										
Группа спринтер-ского и барьерного бега, прыжков, многоборья	11,5	11	10,5	10	9	8	7	6	5	4
Группа бега на средние и длинные дистанции	10,5	10	9,5	9	8	7	6	5	4,5	4
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6	5	4	3
Группа метаний и толкания ядра	12,5	12	11,5	11	10	9	8	7	6	5
6. Бег 60 м с низкого старта, с										
Группа спринтер-ского и барьерного бега, прыжков, многоборья	7,4	7,7	8,2	8,4	8,5	8,6	8,8	8,9	9,1	9,3
Группа бега на средние и длинные дистанции	8,3	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	8,5	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2
Группа метаний и толкания ядра	8,2	8,5	8,8	9,0	9,2	9,4	9,5	9,8	10,0	10,2

### 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 5 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.