



**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ»**

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**для абитуриентов, поступающих для получения общего высшего
образования на направления специальности:**

- 6-05-1012-02** Тренерская деятельность (тренерская работа по дзюдо)
- 6-05-1012-02** Тренерская деятельность (тренерская работа по борьбе греко-римской)
- 6-05-1012-02** Тренерская деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основании Правил приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 27.01.2022 г. № 23 в редакции Указа Президента Республики Беларусь от 03.01.2023 г. № 2 (далее – Правила приема), и в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 10.08.2022 г. № 245 «О вступительных испытаниях в учреждения высшего образования».

Вступительные испытания проводятся в форме соревнований с обязательным соблюдением Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 г. № 60.

Спортивные сооружения для организации вступительных испытаний, а также используемый в ходе соревнований физкультурный и спортивный инвентарь и оборудование, должны соответствовать Санитарным нормам и правилам «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг, бань, саун и душевых, СПА-объектов, физкультурно-спортивных сооружений», утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.05.2022 г. № 44. Специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям к содержанию и эксплуатации учреждений образования, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 г. № 525.

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию УВО медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 21.08.2025 г. № 87 «О формах медицинских документов и инструкции о порядке их заполнения».

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. Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией ГГУ имени Ф. Скорины. Вступительные испытания проводятся в соответствии с условиями выполнения контрольных упражнений и официальными правилами соревнований по видам спорта.

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

В соответствии с Законом Республики Беларусь от 04.01.2014 г. 125-З «О физической культуре и спорте» и Правилами безопасности руководитель УВО обязан обеспечить безопасные условия проведения вступительных испытаний.

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.

Льготы при зачислении в УВО (зачисление без участия во вступительном испытании (выставление высшего балла) по дисциплине вступительного испытания «Физическая культура и спорт» определены главой 4 Правил приема.

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие 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 конкурсах 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 в УВО на вступительные испытания, а также получившие травму во время контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии УВО повторно допускаются к их сдаче в календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИТОВОЙ ОТМЕТКИ

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по десятибалльной шкале согласно таблице «Нормативные требования для направления специальности «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)». Отметка 0 (ноль) баллов за контрольное упражнение может быть выставлена абитуриенту в случае отсутствия результата при его выполнении или отказа абитуриента 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.

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 x 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.

СОДЕРЖАНИЕ

Нормативные требования для специальностей (направлений специальностей):

Борьба греко-римская	6
Дзюдо	10
Легкая атлетика	16

Нормативные требования для специальности
«Тренерская деятельность
(БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ)»
Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см										
– до 70 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	219 и менее
– до 90 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	219 и менее
– свыше 90 кг	250	245	240	235	230	225	220	215	210	209 и менее
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине (рывком), раз										
– до 70 кг	40	35	31	27	23	19	15	10	5	4 и менее
– до 90 кг	35	31	27	23	19	16	13	8	3	2 и менее
– свыше 90 кг	26	23	19	16	13	9	5	3	2	1
3. Перевороты с «моста» (10 раз) с забеганием на «мосту» (по 5 раз в каждую сторону) из и.п. - упор головой в ковер, с										
– до 70 кг	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0	57,0 и более
– до 90 кг	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0	58,0	60,0	61,0 и более
– свыше 90 кг	49,0	51,0	53,0	55,0	57,0	59,0	61,0	63,0	64,0	65,0 и более
4. Броски манекена прогибом 10 раз, с										
– до 70 кг	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0 и более
– до 90 кг	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0 и более
– свыше 90 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0 и более
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
6. Демонстрация технических действий в партере, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см										
– до 60 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	184 и менее
– до 75 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	184 и менее
– свыше 75 кг	210	205	200	195	190	185	180	175	170	169 и менее
2. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
3. Забегание на «мосту» (по 3 раза в каждую сторону) из и.п. упор головой в ковер, с										
– до 60 кг	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0 и более
– до 75 кг	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0 и более
– свыше 75 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Броски манекена подворотом (прогибом) на выбор абитуриента 10 раз, с										
– до 60 кг	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0 и более
– до 75 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0 и более
– свыше 75 кг	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	37,0 и более
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
6. Демонстрация технических действий в партере, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала (борцовского ковра или татами). Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки с места в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат.

2. *Подтягивание в висе на высокой перекладине рывком (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения допускается сгибание 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.

3. *Перевороты с «моста» (10 раз) с забеганием на «мосту» (по 5 раз в каждую сторону), с (юноши)* выполняется из исходного положения – упор головой в ковер, ладони касаются ковра. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. При выполнении переворотов и забеганий положение головы должно оставаться неизменным. Результатом выполнения упражнения является время, затраченное абитуриентом.

Забегания на «мосту» (по 3 раза в каждую сторону), с (девушки) выполняется из исходного положения – упор головой в ковер, ладони касаются ковра. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. При выполнении

забеганий положение головы должно оставаться неизменным. Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

4. **Броски манекена прогибом 10 раз, с (юноши)** выполняются на борцовском ковре. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска прогибом на 270° из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности. Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

Броски манекена подворотом (прогибом) на выбор абитуриента 10 раз, с (девушки) выполняются на борцовском ковре. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска подворотом (через бедро или спину) на 270° из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска прогибом на 270° из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности. Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

5. **Демонстрация технических действий в стойке.**

Переводы: рывком, нырком, вращением;

Сваливания: сбиванием, скручиванием;

Броски: наклоном, поворотом, подворотом, вращением, прогибом.

Каждый абитуриент выполняет 10 технических действий по заданию экзаменатора. Результат измеряется количеством ошибок при выполнении технических действий. Характерными ошибками считаются: выполнено не то техническое действие, которое задано экзаменатором; захват не соответствует выполняемому техническому действию; действие выполнено с нарушением структуры и динамики; отсутствие страховки партнера; отсутствие контроля партнера после выполнения технического действия.

6. **Демонстрация технических действий в партере.**

Броски: наклоном, подворотом, прогибом, накатом;

Перевороты: скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом.

Каждый абитуриент выполняет 10 технических действий по заданию экзаменатора. Результат измеряется количеством ошибок при выполнении технических действий. Характерными ошибками считаются: выполнено не то техническое действие, которое задано экзаменатором; захват не соответствует выполняемому техническому действию; действие выполнено с нарушением структуры и динамики; отсутствие страховки партнера; отсутствие контроля партнера после выполнения технического действия.

**Нормативные требования для специальности
«Тренерская деятельность
(ДЗЮДО)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см										
– до 70 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	219 и менее
– до 100 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	219 и менее
– свыше 100 кг	250	245	240	235	230	225	220	215	210	209 и менее
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине рывком, раз										
– до 70 кг	40	35	31	27	23	19	15	10	5	4 и менее
– до 100 кг	35	31	27	23	19	16	13	8	3	2 и менее
– свыше 100 кг	26	23	19	16	13	9	5	3	2	1
3. Поднимание ног в висе на высокой перекладине, раз										
– до 70 кг	27	24	21	18	15	12	8	6	4	3 и менее
– до 100 кг	23	20	17	14	11	9	7	5	3	2 и менее
– свыше 100 кг	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1
4. Броски манекена прогибом 10 раз, с										
– до 70 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0 и более
– до 100 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0 и более
– свыше 100 кг	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0 и более
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
6. Демонстрация технических действий лежа, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см										
– до 60 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	184 и менее
– до 80 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	184 и менее
– свыше 80 кг	210	205	200	195	190	185	180	175	170	169 и менее
2. Подтягивание на высокой перекладине рывком, раз										
– до 60 кг	30	25	21	18	14	12	10	7	6	5 и менее
– до 80 кг	24	21	18	15	12	10	8	6	5	4 и менее
– свыше 80 кг	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Броски манекена подворотом 10 раз, с										
– до 60 кг	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0 и более
– до 80 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0 и более
– свыше 80 кг	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	37,0 и более
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
6. Демонстрация технических действий лежа, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала (борцовском ковре или татами). Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат.

2. *Подтягивание в висе на высокой перекладине рывком* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения допускается сгибание 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.

3. *Поднимание ног в висе на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Упражнение засчитывается, если носки ног абитуриента поднимаются выше уровня перекладины, а при опускании ног раскачивание контролируемо гасится. Результат измеряется числом выполненных поднятий ног.

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.

4. **Броски манекена прогибом 10 раз, с (юноши)** выполняются на борцовском ковре. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска прогибом на 270° из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности. Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

Броски манекена подворотом с падением 10 раз, с (девушки) выполняются на борцовском ковре (татами). Каждой абитуриентке предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается, согласно требованиям к выполнению броска подворотом (через бедро или спину) на 270° из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности. Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

5. **Демонстрация технических действий в стойке**

Броски без падения: подсечкой, зацепом, подсадом, подхватом, подножкой, через бедро, через спину, через плечи («мельница»).

Броски в падении: упором стопой в живот, подсадом голенью, через плечи седом, задняя подножка седом, захватом руки под плечо.

Каждый абитуриент выполняет 10 технических действий по заданию экзаменатора. Результат измеряется количеством ошибок при выполнении технических действий. Характерными ошибками считаются: выполнено не то техническое действие, которое задано экзаменатором; действие выполнено с нарушением структуры и динамики; отсутствие страховки партнера; отсутствие контроля партнера после выполнения технического действия.

6. **Демонстрация технических действий лежа**

Удержания: сбоку, поперек, верхом, со стороны головы.

Удушающие (дзюдо): при помощи одежды (отворотом спереди и сзади, при помощи рукавов), руками (предплечьем сзади, плечом и предплечьем сзади), ногами (захватом руки и головы);

Болевые: (дзюдо) рычагом (поперек, упором руки в плечо, захватом руки под плечо, ногами), узлом (внутри, наружу).

Каждый абитуриент выполняет 10 технических действий по заданию экзаменатора. Результат измеряется количеством ошибок при выполнении технических действий. Ошибкой считается: выполнено не то действие, которое задано экзаменатором; захват не соответствует выполняемому техническому действию; техническое действие выполнено с нарушением структуры и динамики.

**Нормативные требования для направления специальности
«Тренерская деятельность
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	300	295	290	285	280	275	270	265	255	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, барьерного бега и 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	3.18,1 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	3.23,1 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	2.38,0	2.41,0	2.44,0	2.47,0	2.50,0	2.53,0	2.56,0	2.59,0	3.02,0	3.02,1 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	3.09,1 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	3.55,1 и более
4. Основной вид по выбору										
100 м, с	10,7	10,9	11,1	11,4	11,7	12,1	12,6	13,3	14,1	14,2 и более
200 м, с	22,1	22,5	22,9	23,5	24,1	24,8	25,5	27,9	30,4	30,5 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
400 м, с	49,9	50,9	51,9	53,9	55,9	57,9	59,9	1.04,9	1.09,9	1.10,0 и более
800 м, мин	1.56,7	1.59,0	2.02,5	2.06,0	2.11,0	2.16,0	2.21,0	2.36,0	2.40,0	2.40,1 и более
1500 м, мин	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	5.30,1 и более
5000 м, мин	14.55,0	15.15,0	15.45,0	16.10,0	16.50,0	17.30,0	18.00,0	18.30,0	20.30,0	20.30,1 и более
110 м с/б, с	15,3	15,8	16,3	16,8	17,4	18,0	18,5	19,0	19,5	19,6 и более
400 м с/б, мин	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	1.16,6 и более
5 км с/х, мин	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	30.00,1 и более
Высота, м	1,96	1,90	1,83	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,30	1,29 и менее
Длина, м	7,00	6,80	6,50	6,20	6,00	5,80	5,55	5,30	4,20	4,19 и менее
Тройной, м	14,75	14,30	13,80	13,30	12,90	12,50	12,10	11,70	10,0	9,99 и менее
Шест, м	4,40	4,30	4,20	3,95	3,70	3,40	3,10	2,80	2,40	2,39 и менее
Диск, м	47,25	44,50	41,25	38,00	35,00	32,00	30,50	28,50	27,0	26,99 и менее
Молот, м	57,00	54,00	50,25	46,50	43,00	39,00	37,50	35,50	34,00	33,99 и менее
Копье, м	64,00	61,00	57,00	53,00	48,00	43,00	42,00	40,50	39,50	39,49 и менее
Ядро, м	15,10	14,20	13,25	12,30	11,60	10,80	10,20	9,40	9,00	8,99 и менее
Троеборье (200 м, длина, ядро), кол-во очков	2300	2200	2100	1950	1800	1600	1400	1100	900	899 и менее
5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,00	9,00	8,99 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Группа бега на средние и длинные дистанции	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,00	8,00	7,99 и менее
Группа спортивной ходьбы	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,00	6,99 и менее
Группа метаний и толкания ядра	15,00	14,50	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,00	10,00	9,99 и менее
6. Бег 60 м, с										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	6,8	6,9	7,0	7,1	7,3	7,5	7,7	8,1	8,6	8,7 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,9	8,1	8,5	9,1	9,2 и более
Группа спортивной ходьбы	7,4	7,5	7,6	7,7	7,9	8,1	8,3	8,7	9,3	9,4 и более
Группа метаний и толкания ядра	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,9	8,1	8,5	9,1	9,2 и более
ДЕВУШКИ										
1. Поднимание туловища за одну минуту, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Прыжок в длину с места, см										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	240	235	230	225	220	215	210	205	200	199 и менее
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
3. Бег 600 м, мин										
Группа спринтерского бега, 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	2.16,1 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	2.18,1 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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	2.04,1 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	2.11,1 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	2.37,1 и более
4. Основной вид по выбору										
100 м, с	12,3	12,6	12,9	13,3	13,7	14,2	14,7	15,7	16,9	17,0 и более
200 м, с	25,3	26,0	26,7	27,5	28,4	29,6	30,9	33,0	35,0	35,1 и более
400 м, с	57,1	59,0	1.00,9	1.02,9	1.04,9	1.07,4	1.09,9	1.15,9	1.21,9	1.22,0 и более
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	3.15,1 и более
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	6.25,1 и более
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	24.30,1 и более
100 м с/б, с	15,3	15,9	16,6	17,4	18,2	19,0	19,7	20,4	21,3	21,4 и более
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	1.27,1 и более
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	33.00,1 и более
Высота, м	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35	1,20	1,19 и менее
Длина, м	5,80	5,60	5,40	5,20	5,00	4,80	4,65	4,50	3,80	3,79 и менее
Тройной, м	12,60	12,30	11,95	11,60	11,30	11,00	10,65	10,30	9,00	8,99 и менее
Шест, м	3,20	3,10	3,00	2,90	2,80	2,60	2,40	2,20	2,00	1,99 и менее
Диск, м	45,75	42,50	39,25	36,00	33,00	30,00	28,50	26,50	19,00	18,99 и менее
Молот, м	47,00	44,00	40,50	37,00	34,50	31,00	29,50	28,00	21,00	20,99 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Копье, м	43,50	40,00	36,50	33,00	29,50	26,00	24,50	23,00	19,00	18,99 и менее
Ядро, м	13,55	12,60	11,60	10,50	9,50	8,50	8,00	7,40	6,50	6,49 и менее
Троеборье (200 м, длина, ядро)	2200	2100	2000	1750	1500	1350	1200	1000	800	799 и менее
5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,00	6,00	5,99 и менее
Группа бега на средние и длинные дистанции	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,00	6,00	5,00	4,99 и менее
Группа спортивной ходьбы	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,00	5,00	4,00	3,99 и менее
Группа метаний и толкания ядра	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,00	8,00	7,00	6,99 и менее
6. Бег 60 м, с										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,7	9,0	9,4	9,9	10,0 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,4	9,7	10,1	10,6	10,7 и более
Группа спортивной ходьбы	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,6	9,9	10,3	10,8	10,9 и более
Группа метаний и толкания ядра	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,4	9,7	10,1	10,6	10,7 и более

Условия выполнения контрольных упражнений

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, 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.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах». Угол в коленном суставе составляет 90° , стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического мата.

2. Прыжок в длину с места выполняется в яму с песком. Каждому абитуриенту предоставляется 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) участнику 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 в экзаменационный лист 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, легкоатлетическом манеже согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

5. Бросок ядра 6 кг (юноши), 4 кг (девушки) выполняется из зафиксированной позиции двумя руками снизу вперед с ровной поверхности огражденной белой линией в сектор, равный $34,92^\circ$. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае неправильного выполнения упражнения (например, если ядро при контакте с землей, когда происходит первое приземление снаряда, дотрагивается до линии сектора или до земли за пределами линии сектора; участник выполняет бросок ядра каким-то другим способом, кроме разрешенного Правилами или после того как начал выполнять попытку и до выпуска ядра, дотрагивается любой частью тела линии ограждающей сектор приземления снаряда или земли вне зоны броска) попытка не засчитывается, если участник выполняет три неудачные попытки, то в графу «Результат» выставляется 0, а в графу «Отметка» – 0 баллов.

6. Бег 60 метров (низкий либо высокий старт) 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.

Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:

1. Секундомеры (10 шт.)
2. Измерительная линейка, рулетка (2 шт.)
3. Маты гимнастические (2 шт.)
4. Перекладина гимнастическая, магнезия (1 шт.)
5. Стартовые колодки (2 шт.)
6. Ядро легкоатлетическое бкг и 4кг (по 4 шт.)
7. Копье, молот, диск (по 4 шт.)

Председатель предметной
экзаменационной комиссии

 А.С. Малиновский

СОГЛАСОВАНО

Ректор учреждения образования
«Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

С.А. Хахомов

