

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель Министра образования
Республики Беларусь

_____ Р.С. Сидоренко
” ____ “ _____ 2017

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 2017

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительных испытаний для абитуриентов учреждения образования "Полесский государственный университет" разработана в соответствии с программой вступительных испытаний для лиц, имеющих общее среднее образование и поступающих в 2017 году для получения высшего образования I ступени, утвержденной приказом Министра образования Республики Беларусь от 28.10.2016 г. № 847 и методических рекомендаций по организации профильных вступительных испытаний по дисциплине "Физическая культура и спорт", разработанных на основании Правил приема лиц для получения высшего образования I ступени, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 07.02.2006 г. № 80 (далее - Правила приема), и в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь) 30.06.2015г. № 72 «О вступительных испытаниях при поступлении на I ступень высшего образования», во исполнение приказа Министра образования Республики Беларусь от 28.10.2016 г. № 847 «Об утверждении программ вступительных испытаний в учреждения образования для получения высшего и среднего специального образования в 2017 году».

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 06.10.2014 г. №61. Контрольные упражнения вступительного испытания абитуриент сдаёт в течение двух дней.

Спортивные сооружения для организации вступительных испытаний, а также используемый в ходе соревнований физкультурный и спортивный инвентарь и оборудование, должны соответствовать Санитарным нормам и правилам «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», утвержденным постановлением 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», утвержденным постановлением 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 постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07. 2010 г. № 92.

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

Содержание вступительных испытаний по дисциплине "Физическая культура и спорт" 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" (Мн., НИО).

Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств абитуриентов. 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 таблице "Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений". 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, полученная абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, равна 9,2, то итоговая отметка по вступительному испытанию по дисциплине "Физическая культура и спорт" равна 92 ($9,2 \times 10$).

В соответствии с частью четвертого пункта 25 Правил приема 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 дисциплине "Физическая культура и спорт", или получившие итоговые отметки 0 (ноль), 1 (один), 2 (два) балла по десятибалльной шкале на вступительном испытании, к повторной сдаче вступительного испытания и 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.

2. ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Для абитуриентов, поступающих на группы специальностей 03 02 "Образование в области физической культуры", 88 01 "Физическая культура", 89 02 "Туризм", программа вступительных испытаний включает в себя пять контрольных упражнений, определяющих общий уровень развития двигательных умений и навыков:

1. бег 30 м;
2. подтягивание на перекладине (юноши),
поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
3. прыжок в длину с места;
4. челночный бег 4 x 9 м;
5. плавание 50 м.

Для абитуриентов, поступающих на направление специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)», в программу вступительных испытаний входят шесть контрольных упражнений, определяющих:

- 1, 2, 3 – уровень специальной физической подготовленности в избранном виде спорта,
- 4, 5, 6 – уровень сформированности двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

Для абитуриентов, поступающих на специальность 1-88 02 01 "Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)":

направление специальности 1-88 02 01-01 "Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по академической гребле)":

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши);
Поднимание туловища за 1 мин (девушки);
2. Бег 100 м;
3. Бег 2000 м;
4. жим штанги 30 кг 2 мин (юноши),
жим штанги 20 кг 2 мин (девушки);
5. гребля 500 м;
6. гребля 1000 м на тренажере «Concept II».

Направление специальности 1-88 02 01-01 "Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)":

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши);
Поднимание туловища за 1 мин (девушки);

2. Бег 100 м;
3. Бег 2000 м;
4. жим штанги 30 кг 2 мин (юноши),
жим штанги 20 кг 2 мин (девушки);
5. гребля 500 м;
6. гребля 200 м.

Направление специальности 1-88 02 01-01 ”Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)“:

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши);
Поднимание туловища за 1 мин (девушки);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 30 м;
- 4.
4. плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 м с учетом времени;
5. плавание на дистанцию 400 м избранным способом с учетом времени;
6. комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка).

3. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ОБЩИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Бег 30, 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.

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 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.

Бег 2000 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" (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Челночный бег 4x9 м выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге - не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Плавание 50 м (вольный стиль) проводится в форме соревнований согласно правилам соревнований по плаванию (сайт ОО "Международной федерации плавания": www.belswimming.com, раздел "Правила").

Жим штанги 2 минуты (юноши – 30 кг, девушки – 20 кг). В исходном положении спортсмен 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 градусов. 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.

Гребля 200 м, 500 м выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша. Лодка участника и его экипировка должна соответствовать правилам соревнований. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриент, нарушивший правила соревнований, снимается с заезда и ему в экзаменационный лист выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

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.

Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 м с учетом времени проводится в форме соревнований в соответствии с правилами.

Плавание на дистанцию 400 м избранным способом с учетом времени проводится в форме соревнований в соответствии с правилами.

Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени в соответствии с требованиями правил соревнований с экспертной оценкой техники проводится под наблюдением трех экспертов. Оцениваются техника старта, четырех спортивных способов плавания и поворотов. Каждый эксперт выставляет одну общую оценку (по 10-балльной шкале), которые суммируются. По общей сумме баллов определяется общая оценка по данному виду испытаний.

Экспертная оценка технической подготовленности в комплексном плавании

10 – выставляется за совершенную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии демонстрации оптимальной амплитуды и траектории плавательных движений;

9 – выставляется за безошибочную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии незначительных погрешностей в амплитуде и траектории плавательных движений;

8 – выставляется за эффективное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов при наличии 1–2 недостатков в технике отдельных элементов;

7 – выставляется за правильное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 1–2 мелких ошибок в технике 2 способов плавания;

6 – выставляется за правильное в целом согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 3–4 мелких ошибок в технике 4 способов плавания;

5 – выставляется за проплывание всеми способами в соответствии с правилами соревнований при наличии 1–2 средних ошибок в технике;

4 – выставляется за удовлетворительное владение техникой старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 3–4 средних или одной грубой ошибки в технике;

3 – выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, простых поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 2–3 грубых ошибок в технике 2 способов плавания;

2 – выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии нескольких грубых ошибок в технике 4 способов, нарушение правил соревнований;

1 – выставляется за невыполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания или незавершение дистанции

Примечание:

Процедура взвешивания гребцов легкого веса проводится не позднее чем за час до начала выполнения контрольного упражнения.

Таблица. Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Подтягивание на перекладине (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
Бег 30м. (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
Челночный бег 4×9 м. (с)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
Плавание 50 м (мин, с) 50, 25, 10 м – без учета времени	0,45	0,50	0,54	0,57	1,00	1,05	1,10	50 м	25 м	10 и менее
Девушки										
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
Прыжок в длину с места (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
Челночный бег 4×9 м. (с)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
Плавание 50 м (мин, с) 50, 25, 10 м – без учета времени	0,55	1,00	1,04	1,07	1,10	1,15	1,20	50 м	25 м	10 и менее

Таблица 2. Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений (тренерская работа по гребле академической)

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Бег 100 м, с	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	7,00	7,10	7,30	7,50	8,10	8,50	9,30	10,00	10,30	10,31 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз										
до 72,5 кг	100	90	80	70	60	50	40	30	20	19 и менее
свыше 72,5 кг	120	110	100	90	80	70	60	50	40	39 и менее
5. Гребля 500 м. мин										
Академическая одиночка, 1х; свыше 72,5 кг	1.50,0	1.58,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.20,0	2.25,0	2.26,0 и более
Академическая одиночка, 1х; свыше 72,5 кг	1.42,0	1.44,0	1.46,0	1.48,0	1.50,0	1.52,0	1.54,0	1.56,0	1.58,0	1.59,0 и более
Академическая двойка расп., 2-до 72,5 кг	1.48,0	1.56,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.20,0	2.25,0	2.26,0 и более

Академическая двойка расп., 2-свыше 72,5 кг	1.40,0	1.42,0	1.44,0	1.46,0	1.48,0	1.50,0	1.52,0	1.54,0	1.56,0	1.57,0 и более
6. Гребля 1000 м, мин, на тренажере «Сопсерт 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
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	78,2	78,3 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	8,10	8,20	8,40	9,10	9,40	10,00	10,30	11,00	11,30	11,31 и более
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз										
до 59 кг	80	70	60	50	40	30	20	10	8	7 и менее
свыше 59 кг	100	90	80	70	60	50	40	30	20	19 и менее
5. Гребля 500 м. мин										
Академическая одиночка, 1х; до 59 кг	2.00,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.18,0	2.22,0	2.24,0	2.25,0 и более
Академическая одиночка, 1х; свыше 59 кг	1.58,0	2.00,0	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.14,0	2.15,0 и более
Академическая двойка расп., 2- до 59 кг	1.59,0	2.03,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.18,0	2.22,0	2.24,0	2.25,0 и более
Академическая двойка расп., 2-свыше 59 кг	1.56,0	1.58,0	2.00,0	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.13,0 и более
6. Гребля 1000 м, мин, на тренажере «Сопсерт 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

Таблица 3. Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений (тренировочная работа по гребле на байдарках и каноэ)

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Подтягивание на высокой перекладине, раз	35	30	25	20	18	15	12	9	6	5 и менее

2. Бег 100 м, с	13,0	13,2	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	15,6	15,7 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	6,50	7,00	7,20	7,40	8,10	8,50	9,30	10,00	10,30	10,31 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз	150	140	130	120	100	80	70	60	50	49 и менее
5. Гребля 500 м. мин										
Байдарка одиночка, К-1	1.50,0	1.52,0	1.55,0	1.57,0	2.00,0	2.03,0	2.07,0	2.11,0	2.15,0	2.16,0 и более
Каное 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
Каное 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
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. Бег 2000 м, мин, с	7,50	8,00	8,20	8,20	9,10	9,50	10,30	11,00	11,30	11,31 и более
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз	130	120	110	100	90	80	70	60	50	49 и менее
5. Гребля 500 м. мин										
Байдарка одиночка, К-1	2.02,0	2.04,0	2.07,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.19,0	2.23,0	2.27,0	2.28,0 и более
Каное одиночка, С-1	2.22,0	2.30,0	2.38,0	2.46,0	2.54,0	3.02,0	3.10,0	3.20,0	3.30,0	3.31,0 и более
6. Гребля 200 м										
Байдарка одиночка, К-1	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.50,0	0.51,0	0.52,0	0.52,5 и более
Каное одиночка, С-1	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.16,0	1.20,0	1.25,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0	1.40,5 и более

Таблица 4. Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений (тренерская работа по плаванию)

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Подтягивание на перекладине (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
Бег 30м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более

Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 м с учетом времени, мин										
Вольный стиль										
50 м	25,00	25,50	26,00	26,50	27,00	27,50	28,00	28,50	29,00	30,50
100 м	55,00	57,00	59,00	1.01,00	1.03,00	1.05,00	1.07,00	1.09,00	1.11,00	1.13,00
Брасс										
50 м	30,50	31,50	32,50	33,50	34,50	35,00	35,50	36,00	36,50	37,50
100 м	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
Баттерфляй										
50 м	26,50	27,50	28,50	30,00	30,50	31,00	31,50	32,00	32,50	33,50
100 м	59,50	1.01,50	1.03,50	1.05,50	1.07,50	1.09,50	1.11,50	1.13,50	1.15,50	1.17,50
На спине										
50 м	29,00	30,00	31,00	32,00	32,50	33,00	33,50	34,00	34,50	35,00
100 м	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
Плавание на дистанцию 400 м избранным способом с учетом времени, мин										
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	6.00,00
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	7.08,00
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	6.26,00
Баттерфляй	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	6.26,00
Комплексное плавание	4.52,00	5.07,00	5.23,00	5.33,00	5.43,00	5.53,00	6.03,00	6.13,00	6.23,00	6.33,00
Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка), балл										
	29-30	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7	1-4
Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
Бег 30м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 м с учетом времени, мин										
Вольный стиль										
50 м	28,00	28,50	29,00	29,50	30,00	30,50	31,00	31,50	32,00	33,00
100 м	1.02,00	1.04,00	1.06,00	1.08,00	1.10,00	1.12,00	1.14,00	1.16,00	1.18,00	1.20,00
Брасс										
50 м	35,00	36,00	37,00	38,00	39,00	39,50	40,00	40,50	41,00	41,50
100 м	1.17,00	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
Баттерфляй										
50 м	30,00	31,00	32,00	33,00	34,00	35,00	36,00	37,00	38,00	39,00
100 м	1.07,00	1.09,00	1.11,00	1.13,00	1.15,00	1.17,00	1.19,00	1.21,00	1.23,00	1.25,00
На спине										
50 м	32,00	33,00	34,00	35,00	35,50	36,00	36,50	37,00	37,50	38,00
100 м	1.08,50	1.11,50	1.13,50	1.15,50	1.17,50	1.19,50	1.21,50	1.23,50	1.25,50	1.27,50
Плавание на дистанцию 400 м избранным способом с учетом времени, мин										
Вольный стиль	4.45,00	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	6.06,00	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	5.32,00	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
Баттерфляй	5.32,00	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
Комплексное плавание	5.32,00	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
Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка), балл										
	29-30	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7	1-4

**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",
доцент кафедры физической культуры и спорта,
к.п.н, доцент

А.Ю. Журавский

СОГЛАСОВАНО
Ректор учреждения образования
"Полесский государственный
университет"

_____ К.К. Шебеко

” ____ “ _____ 2017