УТВЕРЖДАЮ
Заместитель Министра
образования Республики Беларусь

А.В. Кадлубай

20.03. 2024

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

Гомель 2024

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, 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, Специфическим санитарно-эпидемиологические 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 09.07.2010 г. № 92.

Вступительные испытания проводятся в форме практического испытания. Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств абитуриента (далее – контрольные упражнения). Контрольные упражнения вступительного испытания абитуриент сдает в течение одного дня. 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 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 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 ИТОГОВОЙ 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 х 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
Волейбол..... 9
Гимнастика..... 14
Легкая атлетика..... 17

Нормативные требования для направления специальности «Тренерская деятельность (тренерская работа по греко-римской борьбе)»

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

Окончание таблицы

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 полуспортивного 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, разгибанием (вольная борьба).

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 направления специальности
«Тренерская деятельность
(тренерская работа по волейболу)»

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Челночный бег «елочка», 92 м, с	23,0	23,3	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	26,6 и более
2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,9 и менее
3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	72	70	68	65	63	60	58	55	53	52 и менее
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14 и менее
5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Челночный бег «елочка», 92 м, с	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	29,6 и более
2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,4 и менее
3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	56	55	53	50	48	45	43	40	38	37 и менее
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14 и менее
5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. ***Челночный бег «елочка», 92 м, с.*** Выполняется на половине волейбольной площадки, боковые линии которой разделяются на три равные части. Старт и финиш – на середине лицевой линии. Каждый раз, возвращаясь к месту старта, абитуриент бежит вначале к первой точке, расположенной в трех метрах от угла на правой боковой линии, затем ко второй точке, составляющей пересечения линий нападения и боковой, затем к третьей точке на пересечении средней и боковой линий. Далее также три раза, но к левой боковой линии. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды (см. рисунок 1).

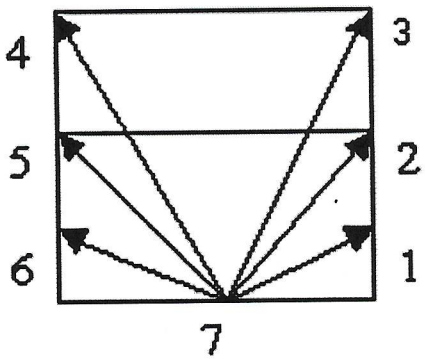

Рисунок 1

2. ***Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м.*** Абитуриент стоит у линии, ноги на ширине плеч, держит мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производит замах двумя руками назад за голову, прогибаясь в поясничном и грудном отделе позвоночника, выполняет бросок мяча вперед. Наступать на линию запрещается. Каждому абитуриенту предоставляется по три попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. ***Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см.*** Высота прыжка измеряется при помощи устройства для измерения высоты прыжка. Вначале у абитуриента производят замеры высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх стоя на месте, а затем в прыжке. Высота прыжка определяется по разнице между показателями двух замеров. Каждому абитуриенту предоставляется по три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. ***Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз.*** Высота выполнения передачи не ниже 1,5 метра. Оценивается количество передач и техника выполнения. Если во время выполнения передачи абитуриент выходит за пределы круга, попытка засчитывается, но испытание прекращается.

Основные ошибки в технике исполнения: несимметричное положение кистей; большие пальцы направлены вперед; руки в локтевых суставах чрезмерно согнуты или выпрямлены; мяч принимается на уровне груди или за головой; отсутствие согласованности в движении рук, ног и туловища.

Критерии оценки:

10 – 20 передач выполнены без погрешностей в технике;
9 – 20 передач выполнены с одной ошибкой в технике исполнения;
8 – 20 передач выполнены с двумя ошибками в технике исполнения;
7 – 20 передач выполнены с тремя ошибками в технике исполнения;
6 – 19 передач выполнены без технических ошибок;
5 – 18 передач выполнены без ошибок в технике;
4 – 17 передач выполнены без ошибок в технике;
3 – 16 передач выполнены без ошибок в технике;
2 – 15 передач выполнены без ошибок в технике;
1 – 14 и менее передач выполнены без ошибок в технике;

5. ***Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5*** по заданию, полученному в момент выпрыгивания. Удар по мячу должен наноситься над верхним краем сетки без касания ее мячом. После удара мяч направляется вниз в пределы площадки (каждому игроку дается 6 попыток).

Критерии оценки:

10 – шесть сильных нападающих ударов, выполненных технически безупречно;

9 – шесть сильных нападающих ударов, но в одном из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения;

8 – шесть сильных нападающих ударов, но в двух из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения;

7 – пять сильных нападающих ударов, выполненных технически правильно;

6 – пять нападающих ударов выполнены не сильно, но технически правильно;

5 – четыре нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно;

4 – три нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно;

3 – три нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения;

2 – два нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения;

1 – один нападающий удар выполнен не сильно и имеются ошибки в технике исполнения.

6. ***Двусторонняя игра (экспертная оценка).*** Экспертную оценку осуществляют три экзаменатора. Каждый экзаменатор выставляет одну общую оценку (по 10-балльной шкале). Результатом является средняя арифметическая оценка трех экзаменаторов, полученная математическим округлением до целых.

Экспертная оценка технико–тактической подготовленности

Баллы	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
1	В процессе игры экзаменующийся не смог выполнить ни одной подачи через сетку	Игрок не принимает мяч после подачи из-за неправильного выбора места для приема и не владения техникой исполнения этого технического приема	Игрок не владеет техникой нападающего удара и при атаке ни разу не перебивает мяч через сетку
2	Подача подается простым способом (верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая) с грубыми ошибками в технике исполнения. В процессе игры было совершено шесть ошибок при выполнении подачи мяча	Игрок выполняет прием подачи с ошибками в технике исполнения (несвоевременный выход под мяч, ноги не согнуты в коленных суставах, руки не выпрямлены при приеме мяча снизу, прием мяча сбоку и т.д.) и мяч после приема уходит за пределы волейбольной площадки	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет этот элемент с грубыми ошибками (в фазе разбега, прыжка, ударном движении по мячу, приземлении) и не попадает в площадку ни разу
3	Подача подается простым способом (см. «2»). В процессе игры было совершено пять ошибок при выполнении подачи мяча	Прием осуществляется технически неправильно (см. «2») За игру не принято шесть подач	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но осуществляет его с ошибкой в технике (не согласованное движение рук, ног и туловища) и не точно
4	Подача подается простым способом (см. 2) с тактической реализацией, но в процессе игры было совершено четыре ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи мяча принимающим игроком осуществляется связующим снизу из глубины площадки или связующий не в состоянии выполнить передачу мяча. За игру не принято пять подач	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет его с ошибкой в технике (отсутствует захлестывающее движение кистью при ударе по мячу) и не точно
5	Подача выполняется простым способом (см.2) с тактической реализацией, но в процессе игры было совершено три ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи мяча принимающим игроком осуществляется связующим снизу в площади нападения, за игру не принято четыре подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет его с ошибкой в технике (несвоевременный выход под мяч) и не точно
6	Подача осуществляется простым способом с четкой тактической направленностью, но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи принимающим игроком осуществляется связующим сверху в площади нападения, за игру не принято три подачи	Игрок выполняет сильный нападающий удар с тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры было совершенно три ошибки при выполнении нападающего удара

Окончание таблицы

Баллы	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
7	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая, силовая) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью, но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи принимающим игроком осуществляется связующим сверху в площади нападения в пределах второй зоны, за игру не принято две подачи	Игрок выполняет сильный нападающий удар с тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры было совершенно две ошибки при выполнении нападающего удара
8	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью (чередуя зоны куда выполняется подача), но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону, но за игру не принята одна подача	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный нападающий удар с тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры была совершенна одна ошибка при выполнении нападающего удара
9	Подача выполняется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью (чередуя способы выполнения подачи), но в процессе игры была совершена одна ошибка при выполнении подачи мяча	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону и не совершает ни одной ошибки на приеме	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях на передней линии
10	Подача выполняется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью (чередуя способы выполнения подачи), но в процессе игры не совершено ни одной ошибки при выполнении подачи мяча	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону. После приема организована комбинационная игра в нападении	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях на передней и задней линиях

Нормативные требования для направления специальности
«Тренерская деятельность
(тренерская работа по гимнастике)»

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	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	–1	–5	–6 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Гимнастика спортивная										
4. Стойка на руках, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	5 и менее
5. Вольные упражнения, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
6. Упражнения гимнастического многоборья, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1име-нее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
Гимнастика спортивная										
4. Стойка на руках, с	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3име-нее
5. Вольные упражнения, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
6. Упражнения гимнастического многоборья, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
Гимнастика художественная										
4. Заднее равновесие, кол-во раз за 10 с	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Упражнение без предмета, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
6. Упражнение с предметом, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0

Условия выполнения контрольных упражнений

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

2. *Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».* Абитуриент садится на пол со стороны знака «–» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см (см. рисунок 2).

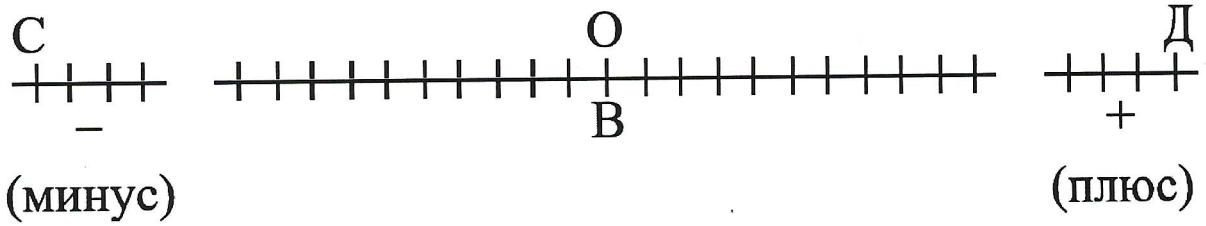

Рисунок 2

3. 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°.

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.

Гимнастика спортивная

4. ***Стойка на руках***. Допускается произвольный выход в стойку и положение ног. Секундомер включается одновременно с принятием положения стойки. Исключаются переступания руками, изменение позы. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд, засчитывается лучший результат.

5. Абитуриент должен выполнить ***вольные упражнения*** на акробатическом ковре. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

6. Абитуриент должен выполнить одно упражнение из любого ***вида гимнастического многоборья*** (на выбор). При выполнении *опорного прыжка* – обязательное условие – выполнение любой разновидности переворота. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

Гимнастика художественная

4. ***Заднее равновесие*** выполняется боком у опоры с правой или левой ноги из исходного положения «стоя, правая/левая вертикально вверх, правая/левая рука вверх». Выполняются наклоны назад до касания пола. Секундомер включается одновременно с принятием исходного положения. Считается количество раз за 10 секунд.

5. Абитуриент должен выполнить под музыкальное сопровождение у***пражнение без предмета*** на акробатическом ковре. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

6. Абитуриент должен выполнить под музыкальное сопровождение ***упражнение с предметом*** (на выбор) на акробатическом ковре. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

Нормативные требования для направления специальности
«Тренерская деятельность
(тренерская работа по легкой атлетике)»

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

Продолжение таблицы

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

Продолжение таблицы

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

Продолжение таблицы

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

Окончание таблицы

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 ГГУ имени. Ф. Скорины, 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°. 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 (1 шт.)
5. Манекен для вольной борьбы (1 шт.)
6. Мячи гандбольные (8 шт.)
7. Мячи футбольные (8 шт.)
8. Стартовые колодки (2 шт.)
9. Ядро легкоатлетическое 6кг и 4кг (по 4 шт.)
10. 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
02.2024