

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель

Министра образования

Республики Беларусь



/ А. В. Кадлубай

2024

**ПРОГРАММА
ПРОФИЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ОБЩЕГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

6-05-0115-01 «ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

6-05-1012-02 «ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (С УКАЗАНИЕМ ВИДА СПОРТА)»

6-05-1012-01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**ОЧНОЙ (ДНЕВНОЙ) И ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ
ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ)
В 2024 ГОДУ**

Гродно 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основании Правил приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования (в редакции Указа Президента Республики Беларусь от 29 декабря 2023 г. № 416), Методических рекомендаций по организации профильных вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для абитуриентов, поступающих для получения общего высшего образования, специального высшего образования в сокращенный срок.

Содержание вступительных испытаний разработано на основе учебной программы «Физическая культура и здоровье. XI классы» для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения (Минск, НИО); методических рекомендаций по организации профильных вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц, поступающих для получения высшего образования I ступени.

Вступительные испытания организуются и проводятся в форме практического испытания с обязательным соблюдением Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 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 мая 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 октября 2012 г. № 167, Специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям к содержанию и эксплуатации учреждений образования, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525.

К вступительному испытанию допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию университета медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92 (в редакции постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26 декабря 2022 г. № 126).

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

Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения,

позволяющие определить уровень физической подготовленности (уровень проявления скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости), развития двигательных качеств, а также технико-тактических навыков абитуриента (далее – контрольные упражнения).

Вступительные испытания проводятся в форме практического испытания. Контрольные упражнения вступительного испытания абитуриент сдает в течение одного дня.

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки. Для абитуриентов, поступающих на специальности 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры» и 6-05-1012-01 «Физическая культура», программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений, определяющих общий уровень физической подготовленности:

- 1) бег 30 м;
- 2) подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;
- 5) челночный бег 4х9 м;
- 6) бег 1500 (1000) м.

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 29 декабря 2023 г. № 416), в программу вступительных испытаний входят шесть контрольных упражнений, определяющих уровень специальной физической подготовленности в избранном виде спорта (упражнения 1-3) и уровень сформированных двигательных умений и навыков в избранном виде спорта (упражнения 4-6).

Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией. Вступительные испытания проводятся в соответствии с условиями выполнения контрольных упражнений и официальными правилами соревнований по видам спорта. При организации испытания «Двусторонняя игра» разрешается ее проведение в усеченных игровых составах.

В соответствии с частью первой и частью шестой пункта 25 Правил приема при поступлении на специальности физической культуры и спорта мастерам спорта Республики Беларусь, мастерам спорта Республики Беларусь международного класса Республики Беларусь, победителям (дипломы I, II, III степени) республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», победителям (дипломы I степени) третьего (областного, Минского городского) этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», проведенной Министерством образования в учебном году, выставляется высший балл по дисциплине вступительного испытания «Физическая культура и спорт» (без участия во вступительном

испытании).

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 итоговую отметку 29 (двадцать девять) баллов и ниже по 100-балльной шкале на вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура и спорт», к повторной сдаче вступительного испытания, участию в конкурсе для получения высшего образования по соответствующей специальности не допускаются.

Абитуриенты, которые по уважительным причинам (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) не смогли явиться на вступительные испытания, а также получившие травму во время выполнения контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии допускаются к их сдаче в пределах сроков проведения вступительных испытаний.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Нормативные требования для специальностей 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры», 6-05-1012-01 «Физическая культура»

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Подтягивание на перекладине (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
3. Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4 и более
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см)	19	16	14	12	10	6	3	–1	–5	–6 и менее
5. Челночный бег 4х9 м, (с)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
6. Бег 1500 м (мин)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,35 и более
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	136 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,2 и более

Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см)	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
Челночный бег 4х9 м, (с)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
Бег 1000 м (мин)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,34 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, 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.

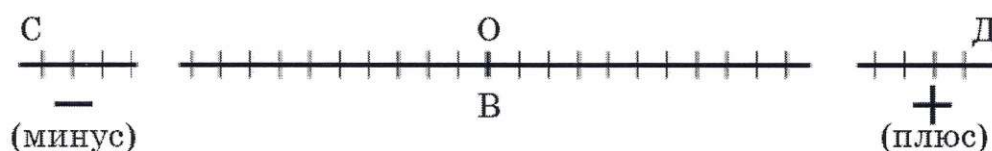
2. Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время 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. 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.

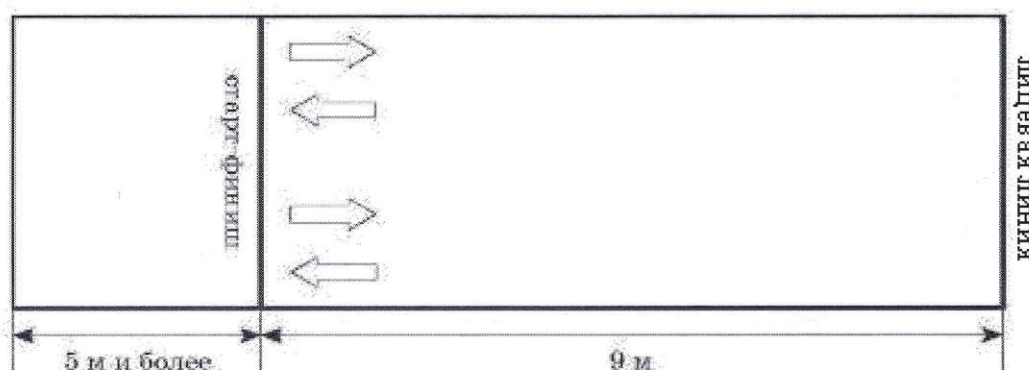
4. Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

5. 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.



6. **Челночный бег 4х9 м выполняется на спортивной площадке.** Количество участников в одном забеге - не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. По команде "Приготовиться!" абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии. По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее. Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.



7. **Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши)** 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 баллов. Результат измеряется с точностью до 1 с.

Нормативные требования для направления специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (тренерская работа по баскетболу)»
Нормативы и оценка контрольных упражнений

Юноши										
Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Прыжок в длину с места, см	275	270	265	260	255	250	245	240	235	234 и менее
2. Челночный бег, с (рис. 1)	24,0	24,2	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	27,6 и более
3. Слаломный бег с ведением мяча 2×12 м, с	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1 и более
4. Броски с дистанции (10 бросков) из 3-очковой зоны, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Штрафные броски (10 бросков), кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см	230	225	220	215	210	205	200	195	190	189 и менее
2. Челночный бег, с (рис. 1)	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	29,6 и более
3. Слаломный бег с ведением мяча 2×12 м, с	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9 и более
4. Броски с дистанции (10 бросков) из 3-очковой зоны, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Штрафные броски (10 бросков), кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

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. **Челночный бег** проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш с лицевой линии. Абитуриент бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно, затем бежит до средней линии площадки и возвращается до линии штрафного броска, потом бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается до средней линии площадки, далее бежит до лицевой линии и возвращается до линии штрафного броска, затем бежит до лицевой линии и возвращается к противоположной лицевой линии (месту старта) (см. рисунок 1).

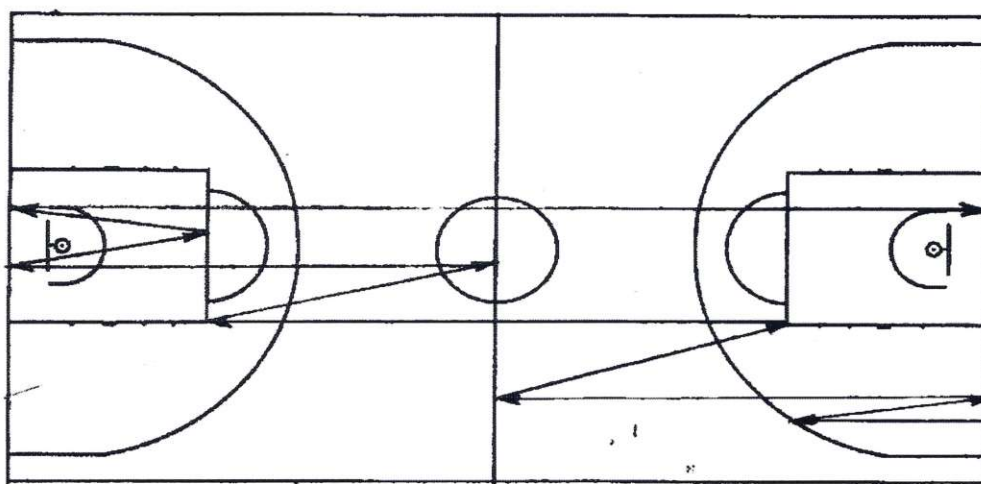


Рисунок 1. Челночный бег

3. **Слаломный бег 2×12 м** проводится на баскетбольной площадке. Абитуриент становится на линию старта. По сигналу пробегает слаломную дистанцию с ведением мяча (туда и обратно), оббегая четыре стойки высотой 100 см, прямолинейно расположенных на расстоянии трех метров друг от друга. Ведение мяча осуществляется правой рукой при прохождении стойки справа, левой рукой при прохождении стойки слева. При потере мяча упражнение возобновляется с места, где была допущена ошибка. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

4. **Броски с дистанции.** Абитуриент из-за линии трехочкового броска выполняет по два броска с 5 точек. Первая точка находится с правой стороны от щита под углом 180° по отношению к щиту, вторая – с правой стороны от щита под углом 45° по отношению к щиту, третья – напротив щита под углом 90° , четвертая – с левой стороны от щита под углом 45° , пятая – с левой стороны от щита под углом 180° по отношению к щиту (см. рисунок 2).

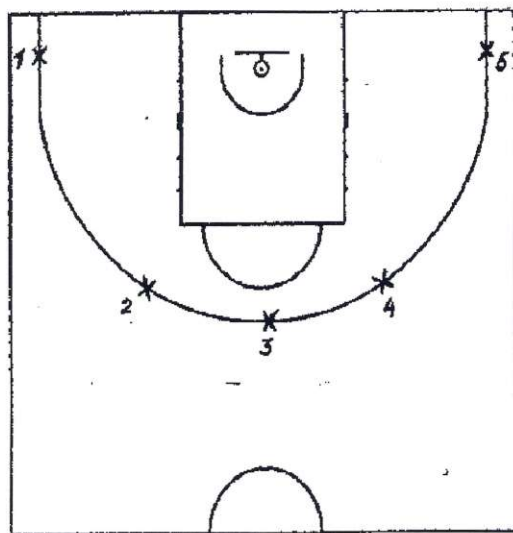


Рисунок 2. Броски с дистанции

5. Штрафные броски (10 бросков) выполняются с линии штрафного броска. Абитуриент выполняет 10 бросков, после каждого второго броска подбор мяча осуществляется самим абитуриентом.

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 за выполнение технических действий	Оценка игры в нападении	Оценка игры в защите
1	Выставляется за неправильное выполнение технических действий (пробежка, неправильное ведение, за грубые и умышленные фолы)	Выставляется за неправильное выполнение индивидуальных тактических действий в нападении	Выставляется за неправильное выполнения индивидуальных тактических действий в защите
2	Выставляется за выполнение неправильной ловли мяча, неточных передач партнерам, выполнение нерезультативных бросков по кольцу	Выставляется за умение выполнять выход навстречу партнеру с мячом и выход в сторону от партнера с мячом; умение правильно выбирать позицию на площадке без мяча в соответствии с игровой ситуацией	Выставляется за умение противодействовать выходу на свободное место; умение противодействовать получению мяча

Баллы	Оценка за выполнение технических действий	Оценка игры в нападении	Оценка игры в защите
3	Выставляется за выполнение технических действий (стойки и перемещений; ловли, передач мяча на месте и в движении; ведения мяча; бросков мяча в движении, с места, в прыжке) с грубыми ошибками	Выставляется за умение выполнять передачи; ведение; бросок мяча на месте, в движении, в прыжке	Выставляется за умение противодействовать взятию отскока; умение противодействовать розыгрышу мяча; умение противодействовать атаке корзины
4	Выставляется за выполнение технических действий (стойки и перемещений, ловли; передач мяча на месте и в движении; ведения; бросков мяча в движении, с места, в прыжке) с ошибками	Выставляется при наличии устойчивого навыка индивидуальных технико-тактических действий (в нападении) в различном их сочетании	Выставляется при наличии устойчивого навыка индивидуальных технико-тактических действий (в защите) в различном их сочетании
5	Выставляется за выполнение технических действий (стойки и перемещений; ловли, передач мяча на месте и в движении; ведения; бросков мяча в движении, с места, в прыжке) с незначительными ошибками	Выставляется за знание и применение групповых тактических взаимодействий двух игроков («передай мяч и выходи», заслонов, наведения, пересечения, «двойки»)	Выставляется за знание и применение групповых тактических взаимодействий двух игроков (подстраховки, переключения, проскальзывания, группового отбора мяча)
6	Выставляется за правильное выполнение технических приемов (стойки и перемещений, ловли, передач мяча на месте и в движении; ведения, бросков мяча в движении, с места, в прыжке)	Выставляется при наличии устойчивого навыка групповых тактических взаимодействий двух игроков (в нападении) в различном их сочетании	Выставляется при наличии устойчивого навыка индивидуальных технико-тактических действий двух игроков (в защите) в различном их сочетании

Баллы	Оценка за выполнение технических действий	Оценка игры в нападении	Оценка игры в защите
7	Выставляется за правильное выполнение стойки и перемещений, ловли, передач мяча на месте и в движении; ведения, бросков мяча в движении, с места, в прыжке; вырывания, выбивания, накрывания, отбивания, перехвата, взятия отскока)	Выставляется за применение групповых тактических взаимодействий трех игроков («треугольника», «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода», сдвоенного заслона, наведения на двух игроков)	Выставляется за знание и применение групповых тактических взаимодействий трех игроков (против «треугольника», против «тройки», против «малой восьмерки», против «скрестного выхода», против «сдвоенного заслона», против наведения на двух игроков, «треугольник отскока»)
8	Выставляется за правильное и эффективное выполнение технико-тактических действий; рациональное применение приемов перемещений, приемов владения мячом, приемов техники овладения мячом и противодействия	Выставляется при наличии устойчивого навыка групповых тактических взаимодействий трех игроков (в нападении) в различном их сочетании	Выставляется при наличии устойчивого навыка групповых тактических взаимодействий трех игроков (в защите) в различном их сочетании
9	Выставляется при наличии устойчивого навыка выполнения технико-тактических действий; рационального применения приемов перемещений и ведения мяча, приемов техники овладения мячом и противодействия; точных и своевременных передач; результативных бросков с различных дистанций, в зависимости от игровой ситуации	Выставляется за знание и умение применять все системы нападения (по заданию преподавателя)	Выставляется за знание и умение применять все системы защиты (по заданию преподавателя)

Баллы	Оценка за выполнение технических действий	Оценка игры в нападении	Оценка игры в защите
10	Выставляется за стабильность и надежность, выполнения технико-тактических действий; умение применять их в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией с высокой долей эффективности	Выставляется за умение быстро ориентироваться в игровой ситуации; за вариативность, стабильность и эффективность выполнения технико-тактических действий в нападении; знание и применение всех систем нападения	Выставляется за умение быстро ориентироваться в игровой ситуации; за вариативность, стабильность и эффективность выполнения технико-тактических действий в защите; знание и применение всех систем защиты

**Нормативные требования для направления специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (футбол)»
Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (полевые игроки)										
1. Бег 100 м, с	13,0 и менее	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,7 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	62,0 и менее	63,5	65,0	66,5	68,0	69,5	71,0	72,5	74,0	74,1 и более
3. Бег 1500 м, мин	5.29	5.40	5.50	6.01	6.11	6.32	6.52	7.13	7.34	7.35 и более
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удары по мячу ногой на точность и дальность, м	45,0–42,5	42,4–40,0	39,9–37,5	37,4–35,0	34,9–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки (полевые игроки)										
1. Бег 100 м, с	14,4 и менее	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,1 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	71,0 и менее	72,5	74,0	75,5	77,0	78,5	80,0	81,5	83,0	83,1 и более
3. Бег 1000 м, мин	4.36	4.45	4.55	5.06	5.15	5.34	5.54	6.13	6.33	6.34 и более
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во по- паданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удары по мячу ногой на точность и дальность, м	35,0–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0	19,9–17,5	17,4–15,0	14,9–12,5	12,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (вратари)										
1. Бег 100 м, с	13,2 и менее	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	14,9 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	65,0 и менее	66,5	68,0	69,5	71,0	72,5	74,0	75,5	77,0	77,1 и более
3. Бег 1500 м, мин	5.29	5.40	5.50	6.01	6.11	6.32	6.52	7.13	7.34	7.35 и более
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча рукой на точность и дальность, м	45,0–42,5	42,4–40,0	39,9–37,5	37,4–35,0	34,9–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки (вратари)										
1. Бег 100 м, с	14,6 и менее	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,3 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	74,0 и менее	75,5	77,0	78,5	80,0	81,5	83,0	84,5	86,0	86,1 и более
3. Бег 1000 м, мин	4.36	4.45	4.55	5.06	5.15	5.34	5.54	6.13	6.33	6.34 и более
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча рукой на точность и дальность, м	35,0–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0	19,9–17,5	17,4–15,0	14,9–12,5	12,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Бег 100 м** проводится на беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки. 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.

2. **Челночный бег 7×50 м** проводится на беговой дорожке стадиона (манежа). Пробегаются 7 50-метровых отрезков сначала в одну, затем в обратную сторону. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. **Бег 1000 (девушки), 1500 метров (юноши)** 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» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 1 секунды.

4. **Удары по мячу с 16,5 м в ворота (юноши и девушки, полевые игроки и вратари).** Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами (для девушек – не ближе чем в 5 метрах за воротами). Полевые игроки выполняют удары по неподвижно лежащему на площадке мячу. Вратари могут выполнять удары по неподвижно лежащему мячу или по летящему мячу, выпущенному непосредственно с рук, или по мячу, выпущенному с рук и отскочившему от поверхности площадки. Выполняется 10 ударов. В зачет берется количество попаданий.

5. **Удары по мячу на точность и дальность (юноши и девушки, полевые игроки).** Выполняется 4 удара по неподвижному мячу в прямоугольнике 5×2,5 м, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4 м. Необходимо попасть в один из прямоугольников. В зачет берется лучший результат.

6. **Броски мяча на дальность и точность (юноши и девушки, вратари).** Выполняется 4 броска в прямоугольнике 5×2,5 м, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4 м. Необходимо попасть в один из прямоугольников. В зачет берется лучший результат.

7. **Двусторонняя игра**

Экспертная оценка интегральной подготовленности

- 10 баллов** – без ошибок;
- 9 баллов** – одна ошибка;
- 8 баллов** – две ошибки;
- 7 баллов** – три ошибки;
- 6 баллов** – четыре ошибки;
- 5 баллов** – пять ошибок;
- 4 балла** – шесть ошибок;
- 3 балла** – семь ошибок;
- 2 балла** – восемь ошибок;
- 1 балл** – девять и более ошибок.

Перечень возможных ошибок

Неправильное выполнение технических элементов: полевые игроки – прием, остановка мяча, отбор мяча, передача, удар, дриблинг, ведение; вратарь – ловля мяча, отбивание, броски, переводы.

Неправильное выполнение тактических элементов: полевые игроки – открывание, отвлечение, перехват, закрывание, отбор мяча, страховка, противодействие (удару, ведению, передачам), создание искусственного положения «вне игры», персональное противодействие, зонное противодействие; вратарь – отбор, игра в воротах, игра на выходах, построение стенки. Неправильное групповое взаимодействие.