

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель Министра образования  
Республики Беларусь  
\_\_\_\_\_ А.В. Кадлубай  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

ПРОГРАММА  
ПРОФИЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ДЛЯ ЛИЦ, ПОСТУПАЮЩИХ ДЛЯ  
ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ I СТУПЕНИ В 2020 ГОДУ ПО  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-03 02 01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Витебск 2020

## 1 Общие положения

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основании Правил приема лиц для получения высшего образования I ступени, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 07.02.2006 №80 (далее Правила приема), в соответствии постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.06.2015 №72 «О вступительных испытаниях при поступлении на I ступень высшего образования», во исполнение приказа Министерства образования Республики Беларусь от 01.11.2019 № 781 «Об утверждении программ вступительных испытаний в учреждения образования для получения высшего и среднего специального образования в 2020 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 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 «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, 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.

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

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с образовательным стандартом общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», содержанием учебной программы для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье XI класс» (Мн., НИО) (сайт Научно-методического учреждения «Национальный институт образования» <http://www.adu.by>).

Программу вступительных испытаний составляют шесть контрольных упражнений, по результатам выполнения которых определяется уровень физической подготовленности абитуриента (далее – контрольные упражнения), а именно уровень проявления скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Вступительные испытания проводятся в 1 день. Последовательность выполнения контрольных упражнений определяет предметная экзаменационная комиссия УВО.

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», прилагаемой к правилам (приложение). 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 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, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, равна 9,2, то итоговая отметка по вступительному испытанию по дисциплине «Физическая культура и спорт» равна 92 ( $9,2 \times 10$ ).

В соответствии с частью четвертой пункта 25 Правил приема при поступлении на специальности физической культуры и спорта мастерам спорта Республики Беларусь, мастерам спорта Республики Беларусь международного класса, победителям (дипломы I степени) областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», проведенной Министерством образования в учебном году, выставляется высший балл, установленный для оценки результатов вступительного испытания (без участия во вступительном испытании).

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 стобалльной шкале на вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура и спорт», к повторной сдаче вступительного испытания, участию в конкурсе на очную 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 выполнения контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии ВГУ имени П.М. Машерова допускаются к их сдаче в календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

## 2 Программа вступительных испытаний

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).  
Поднимание туловища за 1 минуту (девушки).
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег 30 м.
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;
5. Челночный бег 4×9 м.
6. Бег 1500 (1000) м.

## 3 Условия выполнения контрольных упражнений

**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 градусов.

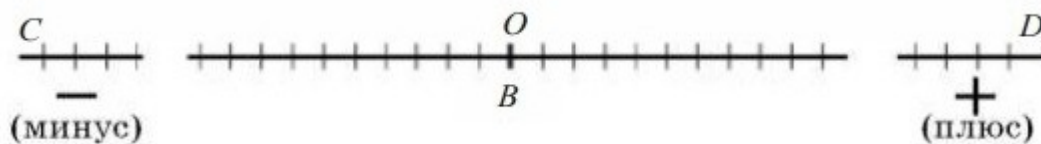
Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**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.

**Бег 30 метров** проводится на прямой беговой дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). 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.

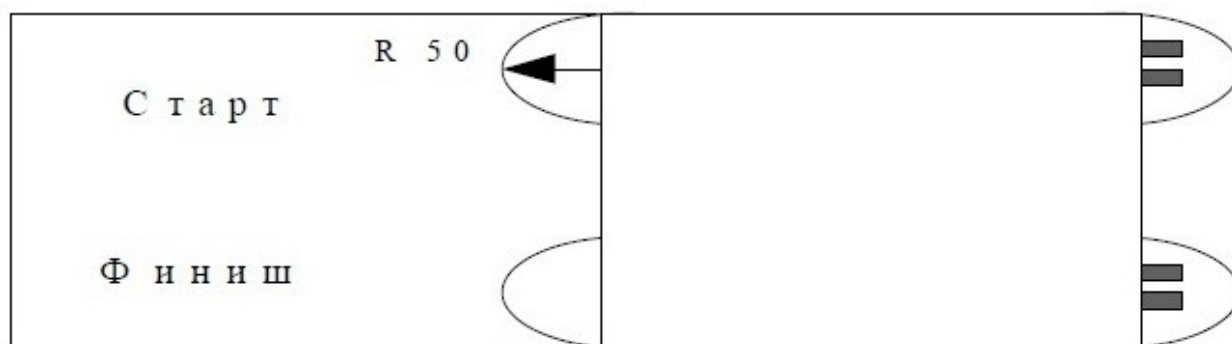
**Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».** Абитуриент садится на пол, со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

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 (рис



**Рисунок 1. – Разметка для выполнения упражнения наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»**

**Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриент заходит в полукруг со стороны «Старт-финиш». В другой полукруг на расстоянии 9 метров, вплотную к линии, кладут два бруска 50×50×100 миллиметров на расстоянии 100 миллиметров друг от друга (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Разметка для выполнения челночного бега 4×9 метров**

По команде «На старт!» абитуриент ставит одну ногу вперед, вплотную к линии «Старт», не наступая на нее, вторую – назад в пределах полукруга, не выходя за него. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

По команде «Марш!» абитуриент бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав линии «Старт-финиш», кладет на нее брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй брусок, поворачивается и бежит к линии «Финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее. Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно. При пересечении линии «Финиш» со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша. Время выполнения

челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**Бег 1000, 1500 м** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также на финишировании, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 1 с.

**Таблица – Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
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	191 и менее
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
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см)	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
Челночный бег 4×9 м (с)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
Бег 1500 м (с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,35 и больше
<b>Девушки</b>										
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
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см)	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 (с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,34 и более