

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель Министра образования  
Республики Беларусь

А.В. Кадлубай  
« 17 » *Март* 2023 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 2023 ГОДУ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

6-05-1012-02 Тренерская деятельность  
(с указанием вида спорта) (дневная форма получения образования)

(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

## 1 Общие положения

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основании Указа Президента Республики Беларусь № 2 от 03 января 2023 года «ПРАВИЛА приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования» (далее Правила приема), в соответствии ПОСТАНОВЛЕНИЕМ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 10 августа 2022 г. № 245 «О вступительных испытаниях для поступления 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 «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 X-XI класс» (Мн., НИО) (сайт Научно-методического учреждения «Национальный институт образования» <http://www.adu.by>), а также методических рекомендаций по организации профильных вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт», для лиц поступающих для получения высшего образования I ступени.

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) (дневная форма получения образования) 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.

Вступительные испытания проводятся в 1 день. Последовательность выполнения контрольных упражнений определяет предметная экзаменационная комиссия УВО. Вступительные испытания проводятся в соответствии с условиями выполнения контрольных упражнений и официальными правилами соревнований по видам спорта.

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 ( $9,2 \times 10$ ).

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 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 независимые 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 для специальности  
6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) (дневная  
форма получения образования)  
(Легкая атлетика)  
Виды контрольных упражнений**

### Юноши:

1. Подтягивание в висе на высокой перекладине
2. Прыжок в длину с места
3. Бег 1000 м
4. Основной вид по выбору
5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед
6. Бег 60 м

### Виды контрольных упражнений

#### Девушки:

1. Поднимание туловища за одну минуту
2. Прыжок в длину с места
3. Бег 600 м
4. Основной вид по выбору
5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед
6. Бег 60 м

**Условия выполнения контрольных упражнений для специальности 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) (дневная форма получения образования)**

*(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)*

*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.

*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.

*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.

**Основной вид легкой атлетики.** Виды легкой атлетики выполняются согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

**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.

**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.

**Таблица – Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений для специальности 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) (дневная форма получения образования)**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ЮНОШИ</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
<b>2. Прыжок в длину с места, см</b>										
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
<b>3. Бег 1000 м, мин. с</b>										
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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
										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 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
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
<b>4. Основной вид по выбору</b>										
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
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, с	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, с	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
<b>5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м</b>										

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков,	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,00	9,00	8,99 и менее
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
<b>6. Бег 60 м, с</b>										
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
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Поднимание туловища за одну минуту, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
<b>2. Прыжок в длину с места, см</b>										
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
<b>3. Бег 600 м, мин</b>										
Группа спринтерского бега, барьерного бега и многоборья	1.52,0	1.55,0	1.57,0	2.01,0	2.04,0	2.07,0	2.10,0	2.13,0	2.16,0	2.16,1 и более
Группа прыжков	1.54,0	1.57,0	1.59,0	2.03,0	2.06,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.18,0	2.18,1 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Группа бега на средние и длинные дистанции	1.40,0	1.43,0	1.46,0	1.49,0	1.52,0	1.55,0	1.58,0	2.01,0	2.04,0	2.04,1 и более
Группа спортивной ходьбы	1.47,0	1.50,0	1.53,0	1.56,0	1.59,0	2.02,0	2.05,0	2.07,0	2.11,0	2.11,1 и более
Группа метаний и толкания ядра	2.13,0	2.16,0	2.19,0	2.22,0	2.25,0	2.27,0	2.31,0	2.34,0	2.37,0	2.37,1 и более
<b>4. Основной вид по выбору</b>										
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
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
<b>5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м</b>										



Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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
<b>б. Бег 60 м, с</b>										
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

Председатель экзаменационной комиссии



М.В. Хлопцева

Заведующий кафедрой  
спортивно-педагогических дисциплин



П.К. Гулидин



В.В. Антонов