



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Министра образования  
Республики Беларусь

*А.В. Кадлубай*

« *3* » *января* 2025 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 ОБЩЕГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
В 2025 ГОДУ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)

Витебск 2025

## 1. Общие положения

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основании Указа Президента Республики Беларусь № 23 от 27 января 2022 года «О правилах приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования» (ред. от 29.12.2023) (далее Правила приема), в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь 10 августа 2022 г. № 245 «О вступительных испытаниях для поступления в учреждения высшего образования» (ред. от 10.01.2024 № 5).

Вступительные испытания проводятся в форме практических испытаний 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 испытаний 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 06.05.2022 г. № 44, 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 (в ред. от 25.11.2014).

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>).

Вступительные испытания для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида



спорта), включают шесть контрольных упражнений:

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.

Во время подачи документов в учреждения высшего образования на специальность 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), абитуриент обязан определить и сообщить приемной комиссии вид контрольного упражнения в тестовом задании «Основной вид по выбору».

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 программе (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 среднее арифметическое от баллов, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, с последующим математическим округлением его до десятых.

Абитуриенты, не явившиеся по неуважительной причине (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные документально) на вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура и спорт», или получившие итоговую отметку 29 баллов и ниже на вступительных испытаниях по дисциплине «Физическая культура и спорт», к повторной сдаче вступительного испытания, участию в конкурсе 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 пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

## **2. Контрольные упражнения для специальности 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (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.

### 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 (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  $90^\circ$ , 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  $34,92^\circ$ . 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, 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.

Декан факультета физической  
культуры и спорта



Ю.В. Гапонёнок

Заведующий кафедрой  
спортивно-педагогических дисциплин



О.В. Прокопов



**Десятибалльная шкала оценки  
результатов контрольных упражнений для специальности  
6-05-1012-02 Тренерская деятельность (легкая атлетика)**

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 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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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>										
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
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



Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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
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



Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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>										
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>6. 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