

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель Министра образования  
Республики Беларусь

\_\_\_\_\_ Р.С.Сидоренко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Учреждение образования  
«Могилёвский государственный университет имени А.А.Кулешова»

**ПРОГРАММА ПРОФИЛЬНЫХ  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**  
по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»  
для лиц, поступающих для получения высшего образования I степени

Могилёв 2019

## **Общие положения**

Программа разработана на основе Методических рекомендаций по организации профильных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц, поступающих для получения высшего образования I ступени в 2019 году (Письмо Министерства образования № 03-01-18/1386/дс от 14.02.2019), Правил приёма лиц для получения высшего образования I ступени, утверждёнными Указом Президента Республики Беларусь от 07.02.2006 г. № 80, постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.06.2015 № 72 «О вступительных испытаниях при поступлении на I ступень высшего образования», во исполнение приказа Министра образования Республики Беларусь от 30.10.2018 № 765 «Об утверждении программ вступительных испытаний в учреждения образования для получения высшего и среднего специального образования в 2019 году».

Вступительные испытания проводятся в форме соревнований с обязательным соблюдением Правил безопасности занятий физической культурой и спортом, утверждённых 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 «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.12.2013 № 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, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию УВО медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерством здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92.

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 125-З «О физической культуре и спорте» и Правилами безопасности занятий физической культурой и спортом, утверждёнными

постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60, руководитель УВО обязан обеспечить безопасные условия проведения вступительных испытаний.

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

### **Программа профильных вступительных испытаний**

Программа профильных вступительных испытаний включает в себя пять контрольных упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности абитуриента (уровень проявления скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей).

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

Вступительные испытания будут осуществляться в течение трёх рабочих дней: в первый день – два контрольных упражнения, во второй день – два контрольных упражнения, в третий день – одно контрольное упражнение. Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией УВО.

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. бег 1500 (1000) м.

### **Правила выполнения контрольных упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности абитуриентов**

**Бег 30** метров проводится на прямой беговой дорожке. 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.

**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.

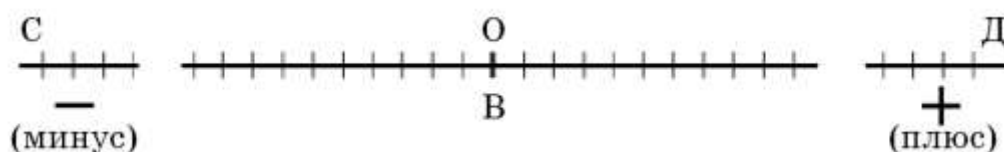
**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лёжа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъёмов 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 трёх попыток.

**Наклон вперёд 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 партнёра с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладёт 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.



**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 не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 1 с.

### **Оценка результатов вступительных испытаний**

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10-балльной шкале согласно таблице «Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений», прилагаемой к методическим рекомендациям. 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 её 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 x 10).

В соответствии с частью четвертой пункта 25 Правил приёма при поступлении на специальности физической культуры и спорта мастерам спорта Республики Беларусь, мастерам спорта Республики Беларусь международного класса 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 подтверждённые 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, подтверждённые документально) не смогли явиться в УВО на

вступительные испытания, а также получившие травму во время контрольных упражнений (подтверждённую документально), по решению приёмной комиссии УВО повторно допускаются к их сдаче в календарных рамках, определённых сроками проведения вступительных испытаний.

*Таблица. Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений*

Контрольные упражнения	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
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 более
<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
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

**Перечень спортивного инвентаря,  
необходимого для организации выполнения профильных  
контрольных упражнений:**

1. Маты гимнастические;
2. Перекладина гимнастическая;
3. Рулетка измерительная;
4. Секундомеры;
5. Измерительная линейка;
6. Флажки судейские.

Председатель предметной комиссии

Н.И.Литенков