

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Министра образования  
Республики Беларусь

А.В. Кадлубай

« 14 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

для абитуриентов 2023 года

специальности 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры»

дневной и заочной форм получения общего высшего образования

учреждения образования «Брестский государственный  
университет имени А.С. Пушкина»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования

«Брестский государственный  
университет имени А.С. Пушкина»

А.Н. Сендер

« 14 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Брест 2023

## 1. Общие положения

Программа вступительного испытания по дисциплине «Физическая культура и спорт» адресована абитуриентам всех форм получения общего высшего образования, поступающих на специальность 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры» учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Программа разработана на основании Правил приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 27 января 2022 г. № 23 в редакции Указа Президента Республики Беларусь от 03 января 2023 г. (далее – Правила приема), и в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 10 августа 2022 г. № 245 «О вступительных испытаниях для поступления в учреждения высшего образования».

Вступительное испытание проводится в форме соревнований с обязательным соблюдением Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 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 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектов, физкультурно-спортивных сооружений», утвержденных 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», утвержденных 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 выполнению вступительного испытания допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (далее – Университет) медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2010 г. № 92.

Обязательным условием организации вступительного испытания является присутствие в течение всего времени их проведения медицинского работника.

В соответствии с Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и Правилами безопасности руководитель Университета обязан обеспечить безопасные условия проведения вступительного испытания.

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

Программу вступительного испытания составляют контрольные упражнения, по результатам выполнения которых определяется уровень физической подготовленности абитуриента (уровень проявления скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости).

Последовательность выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» и выполняется в течение одного рабочего дня.

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» (см. 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 пунктом 25 Правил приема при поступлении на специальность 6-05-0115001 «Образование в области физической культуры» лицам, которым присвоено спортивное звание «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса», или «Мастер спорта Республики Беларусь»; победителям (дипломы I, II, III степени) республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», проведенной Министерством образования в учебном году, и 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, установленный для оценки результатов вступительного испытания.

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные документально) на вступительное испытание по дисциплине «Физическая культура и спорт», или получившие итоговую отметку 29 (двадцать девять) баллов и ниже по сто балльной шкале на вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура и спорт», к повторной сдаче вступительного испытания и участию в конкурсе не допускаются.

Абитуриенты, которые по уважительным причинам (заболевание или другие, независимые от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) не смогли явиться в Университет на вступительное испытание, а также получившие травму во время контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии Университета повторно допускаются к их сдаче в календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

## **2. Программа вступительного испытания**

Для абитуриентов, поступающих на специальность 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры», программа вступительного испытания состоит из шести контрольных упражнений (все тестирование проводится в один день), определяющих уровень общей физической подготовленности в следующем порядке:

1. прыжок в длину с места;
2. наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;
3. подтягивание на высокой перекладине (юноши),  
поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
4. челночный бег 4 x 9 м;
5. бег 30 м;

- б. бег 1500 м (юноши),  
1000 м (девушки).

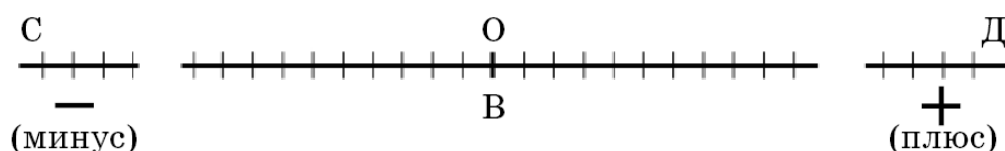
Нормативы 1-4 принимаются в спортивном зале, а нормативы 5-6 на стадионе.

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

**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.

**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 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.

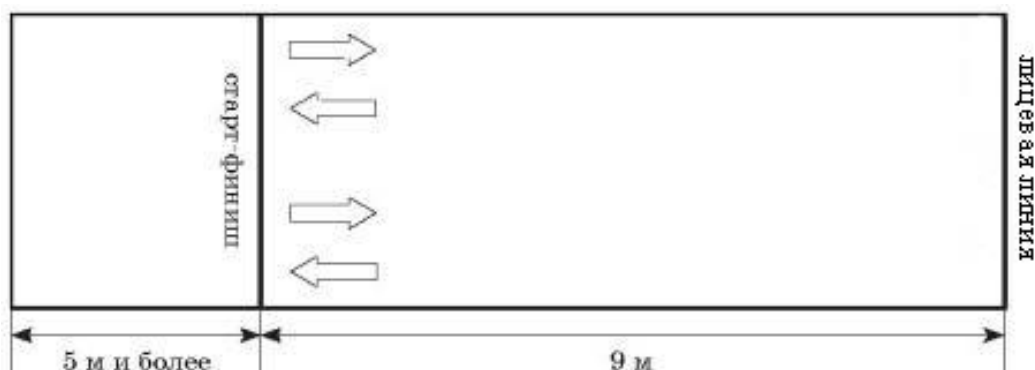


**Подтягивание на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и 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 мата 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 подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**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 и 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.

**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), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**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 секунды.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

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
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
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
<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
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