



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель Министра образования
Республики Беларусь

Р.С.Сидоренко

2017

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«МОЗЫРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.П.ШАМЯКИНА»**

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Мозырь 2017

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительных испытаний для абитуриентов учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» разработана в соответствии с Правилами приема лиц для получения высшего образования I ступени, утвержденными Указом Президента Республики Беларусь 7 февраля 2006 г. № 80 (далее - Правила приема) в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.06.2015 г. 72 «О вступительных испытаниях при поступлении на I ступень высшего образования», во исполнение приказа Министерства образования Республики Беларусь 28.10.2016 г. №847 «Об утверждении программ вступительных испытаний в учреждениях образования для получения высшего и среднего специального образования в 2017 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 06.10.2014 г. № 61.

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты по состоянию здоровья отнесенные к основной медицинской группе и представившие в приемную комиссию учреждения высшего образования медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2010 г. № 92.

На всем протяжении вступительных испытаний организуется присутствие медицинского работника.

В соответствии с Законом Республики Беларусь от 04.01.2014г 125-3 «О физической культуре и спорте» и Правилами безопасности занятий физической культуры и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 06.10.2014 №61, руководитель УВО, обязан обеспечить безопасные условия проведения вступительных испытаний.

Программа 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 V-XI классы» (Мн., НИО) (сайт Научно-методического учреждения «Национальный институт образования» <http://www/adu.by>)

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

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10-балльной шкале согласно таблицам 1, 2.

Отметка «0» (ноль баллов) за каждое контрольное упражнение может быть выставлена абитуриенту в случае отсутствия результата при его выполнении или отказа 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 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 независимые от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные документально) на вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура и спорт», или получившие итоговую отметку 20 (двадцать) баллов и ниже по 100-балльной 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 учреждение высшего образования на вступительные испытания, а также получившие травму во время контрольных упражнений (подтвержденную документально), повторно допускаются к их сдаче в календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ,
ПОСТУПАЮЩИХ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО
ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ, ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ, ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА)»

Для абитуриентов, поступающих в 2017 году для получения высшего образования I ступени на дневной и заочной формах получения образования и сдающих вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Бег 30 м
2. Подтягивание на перекладине (юноши)
Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)
3. Прыжок в длину с места
4. Челночный бег 4х9 м; (для абитуриентов, поступающих по направлению тренерская работа по легкой атлетике)
5. Гребля академическая 1000 м на тренажере «Concept II», (для абитуриентов, поступающих по направлению тренерская работа по гребле академической)
6. Гребля на байдарке и каноэ 500 м (для абитуриентов, поступающих по направлению тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ).

Во второй день испытаний абитуриенты сдают:

1. Плавание 50 м (вольный стиль)

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ
ПОСТУПАЮЩИХ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПЕЦИАЛЬНАЯ
ПОДГОТОВКА»
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ТУРИСТСКО-
РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

Для абитуриентов, поступающих в 2017 году для получения высшего образования I ступени на дневной и заочной формах получения образования и сдающих вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура и спорт».

1. Бег 30 м
2. Подтягивание на перекладине (юноши)
Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)
3. Прыжок в длину с места
4. Челночный бег 4x9 м

Во второй день испытаний абитуриенты сдают:

1. Плавание 50 м (вольный стиль)

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ

Бег 30 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона. 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 матах 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 на стадионе в секторе для прыжков. Для выполнения упражнения абитуриент встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. 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.

Челночный бег 4×9 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки или на беговой дорожке стадиона. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» абитуриенты бегут к противоположной линии, где напротив каждого лежат два деревянных бруска размером 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга, берут каждый по одному бруску (не затронув второй),

поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Плавание 50 м. (вольным стилем) выполняется в соответствии с правилами спортивных соревнований по плаванию (сайт ОО «Белорусская федерация плавания»: www/belswimming.com, раздел «Правила»). В плавании вольным стилем разрешается применять любой способ плавания.

Гребля академическая 1000 метров на тренажере «Концерт II» выполняется в соответствии с условиями эксплуатации названного тренажера. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат прохождения дистанции определяется по показателям монитора тренажера с точностью до 1 секунды.

Гребля на байдарках и каноэ 500 метров выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша согласно правилам соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в гребле, по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат гребли измеряется с точностью до 1 секунды.

ДЯСИТЕБАЛЬНАЯ ШКАЛА
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ,
ПОСТУПАЮЩИХ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО
ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ, ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ, ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА)»

Контрольные упражнения		БАЛЛЫ									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши											
1	Подтягивание на перекладине (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2	Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
3	Прыжок в длину с места (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
4	Плавание 50 м (мин, с) 50, 25, 10 м – без учета времени	0,45	0,50	0,54	0,57	1,00	1,05	1,10	50 м	25 м	10 м и менее
5	Академическая гребля 1000 м на тренажере «Concept II» (мин, с)	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,30 и более
	Гребля на байдарке 500 м (мин, с)	2,02	2,04	2,06	2,08	2,12	2,14	2,18	2,22	2,26	2,30 и более
	Гребля на каное 500 м (мин, с)	2,10	2,12	2,14	2,17	2,20	2,23	2,26	2,29	2,32	2,35 и более
	Челночный бег 4x9 м (с)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
Девушки											
1	Поднимание туловища за 1 минуту (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2	Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
3	Прыжок в длину с места (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
4	Плавание 50 м (мин, с) 50, 25, 10 м – без учета времени	0,55	1,00	1,04	1,07	1,10	1,15	1,20	50 м	25 м	10 м и менее
5	Академическая гребля 1000 м на тренажере «Concept II» (мин, с)	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,05 и более
	Гребля на байдарке 500 м (мин, с)	2,10	2,12	2,14	2,17	2,19	2,22	2,25	2,27	2,30	2,32 и более
	Гребля на каное 500 м (мин, с)	2,28	2,30	2,32	2,35	2,37	2,40	2,43	2,46	2,49	2,53 и более
	Челночный бег 4x9 м (с)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более

Таблица 2

ДЯСИТЕБАЛЬНАЯ ШКАЛА
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ,
ПОСТУПАЮЩИХ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ТУРИСТСКО-
РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

Контрольные упражнения		БАЛЛЫ									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши											
1	Подтягивание на перекладине (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2	Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
3	Прыжок в длину с места (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
4	Челночный бег 4х9 м (с)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
5	Плавание 50 м (мин, с) 50, 25, 10 м – без учета времени	0,45	0,50	0,54	0,57	1,00	1,05	1,10	50 м	25 м	10 м и менее
Девушки											
1	Поднимание туловища за 1 минуту (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2	Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
3	Прыжок в длину с места (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
4	Челночный бег 4х9 м (с)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
5	Плавание 50 м (мин, с) 50, 25, 10 м – без учета времени	0,55	1,00	1,04	1,07	1,10	1,15	1,20	50 м	25 м	10 м и менее

ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Бруски деревянные размером 50x50x100 мм.
2. Секундомеры.
3. Линейка измерительная.
4. Маты гимнастические.
5. Рулетка измерительная.
6. Гребной тренажер «Concept II».
7. Спортивные лодки (байдарки, каноэ).
8. Стартовые станки (колодки)