

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель Министра образования
Республики Беларусь

_____ Р. С. Сидоренко
«___» _____ 2018 г.

**ПРОГРАММА
ПРОФИЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
В УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОЛОЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ I СТУПЕНИ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-03 02 01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(Дневная и заочная формы получения образования, приём 2018 г.)**

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительных испытаний для абитуриентов учреждения образования «Полоцкий государственный университет» разработана в соответствии с Правилами приема лиц для получения высшего образования I ступени, утвержденными Указом Президента Республики Беларусь от 07.02.2006 г. № 80 и постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.06.2015 г. № 72 «О вступительных испытаниях при поступлении на I ступень высшего образования».

Вступительные испытания проводятся в практической форме в виде соревнований с обязательным соблюдением Правил безопасности занятий физической культурой и спортом (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 06.10.2014 г. № 61).

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, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, прошедшие медицинское обследование и предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной Министерством здравоохранения Республики Беларусь (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2010 г. № 92).

На всем протяжении вступительных испытаний в местах их проведения присутствует медицинский работник.

Содержание вступительных испытаний соответствует образовательному стандарту общего среднего образования и учебной программе «Физическая культура и здоровье» и содержанию учебной программы для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье V–XI классы» (Мн., НИО, www.adu.by).

Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической и плавательной подготовленности, а также развития двигательных качеств абитуриента.

Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией учреждения образования «Полоцкий государственный университет».

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 1. 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 округлением ее до десятых и умножением полученного значения на 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 ниже 30 (тридцати) баллов по сто-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 не зависящие от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) не смогли явиться в УВО на вступительные испытания, а также получившие травму во время контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии УВО повторно допускаются к их сдаче в календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

Сроки проведения вступительных испытаний для поступающих на дневную и заочную формы получения высшего образования определяются в соответствии с п.18 Правил приема лиц для получения высшего образования I ступени, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 07.02.2006 г. № 80, и осуществляются в течение двух дней (в один из дней требуется выполнить контрольное упражнение по плаванию, в другой день – выполнить контрольные упражнения: 1. бег 30 м; 2. подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища за 1 минуту (девушки); 3. прыжок в длину с места; 4. челночный бег 4 x 9 м).

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Абитуриенты, поступающие на специальность «Физическая культура» дневной и заочной форм получения высшего образования, сдают вступительные испытания, программу которых составляют 5 контрольных упражнений, позволяющих определить общий уровень развития двигательных умений и навыков:

1. бег 30 м;
2. подтягивание на перекладине (юноши);
поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
3. прыжок в длину с места;
4. челночный бег 4 x 9 м;
5. плавание 50 м.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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 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 «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.

Челночный бег 4x9 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по

направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50x50x100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рис. 1)

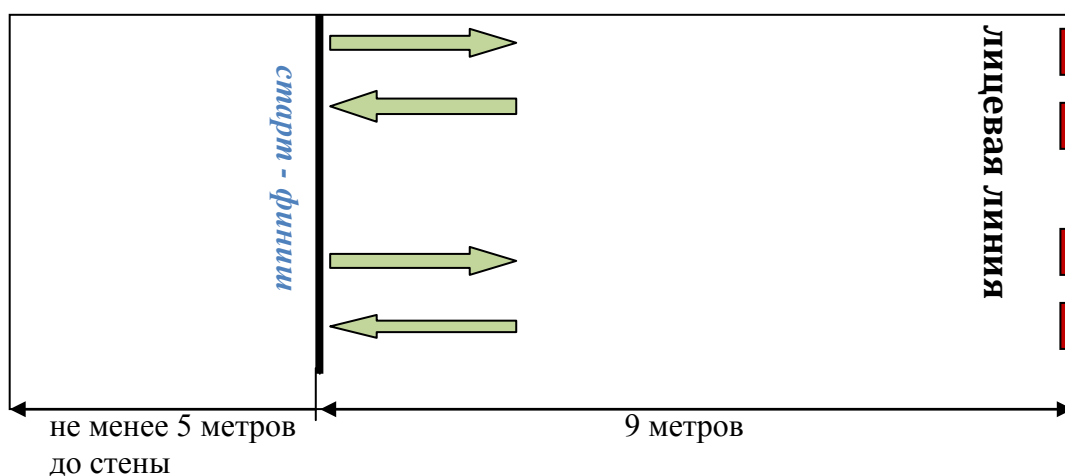


Рис. 1 Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4х9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, 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 лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

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 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Секундомеры.
2. Маты гимнастические.
3. Перекладина гимнастическая.
4. Рулетка измерительная.
5. Спасательные плавсредства.
6. Флажок стартовый.
7. Бруски.

**ДЕСЯТИБАЛЬНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
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
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	182 и менее
Челночный бег 4 х 9 м (с)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
Плавание 50 м (мин,с) 50,25,10 м - без учёта времени	0,45	0,50	0,54	0,57	1,00	1,05	1,10	50м	25м	10м и менее
Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
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
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	126 и менее
Челночный бег 4 х 9 м (с)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
Плавание 50 м (мин,с) 50,25,10 м - без учёта времени	0,55	1,00	1,04	1,07	1,10	1,15	1,20	50м	25м	10м и менее