

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Министра образования  
Республики Беларусь

А.В.Кадлубай

« 3 » января 2025 г.

Программа профильных  
вступительных испытаний по  
дисциплине «Физическая культура и  
спорт» для лиц, поступающих для  
получения общего высшего  
и специального высшего образования.  
в 2025 году

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа профильных вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначена абитуриентам, поступающим в 2025 году для получения общего высшего и специального высшего образования в очной форме получения образования (далее вступительные испытания), на группу специальностей 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры, 6-05-1012-04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом «Барановичский государственный университет» (далее — БарГУ).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными и методическими документами:

– Правила приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования, утвержденными Указом Президента Республики Беларусь 27 января 2022 года № 23 (в редакции Указа Президента Республики Беларусь от 29.12.2023 № 416);

– Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 10.08.2022 г. № 245 «О вступительных испытаниях при поступлении в учреждения высшего образования» (в редакции Указа Президента Республики Беларусь от 10.01.2024 № 5);

– Образовательный стандарт общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье XI класс» (Минск, НИО) (сайт Научно-методического учреждения «Национальный институт образования» <http://www.adu.by>);

– Методические рекомендации по организации профильных вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для абитуриентов, поступающих для получения общего высшего образования, специального высшего образования в сокращенный срок.

## ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания организуются в сроки, установленные приемной комиссией БарГУ, и проводятся в форме соревнований в течение двух дней с обязательным соблюдением Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60 (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.10.2024 № 47).

В соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014 № 125-З (в редакции Закона Республики Беларусь от 19.07.2022 № 200-З) и Правилами безопасности занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60 ректор БарГУ обеспечивает безопасные условия проведения вступительных испытаний.

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию учреждения высшего образования медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной Министерством здравоохранения Республики Беларусь (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92 (с изм. и доп. от 30.04.2024 № 83)).

В течение всего времени проведения вступительных испытаний на них обязательно присутствует медицинский работник.

Программу вступительных испытаний на группу специальностей 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры, 6-05-1012-04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом, очной формы получения высшего образования составляют контрольные упражнения, по результатам выполнения которых определяется уровень физической подготовленности абитуриента (уровень проявления скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости).

Предметная экзаменационная комиссия определяет порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений, которые выполняются в соответствии с прилагаемыми условиями.

В первый рабочий день контрольные упражнения выполняются в следующем порядке: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки).

Во второй рабочий день выполняются контрольные упражнения: челночный бег 4 x 9 м, наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», бег 1500 (1000) м.

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

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10-тибалльной шкале согласно таблице 1 (приложение 1). 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.

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 ( $9,2 \times 10$ ).

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие, не зависящие от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные 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 форму получения высшего образования на группу специальностей 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры, 6-05-1012-04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом в БарГУ не допускаются.

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

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Для абитуриентов, поступающих на группу специальностей 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры, 6-05-1012-04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом в БарГУ, программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности:

1. бег 30 м;
2. прыжок в длину с места;
3. подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
4. челночный бег 4 x 9 м;
5. наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;
6. 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.

**Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются 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.

**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, 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.

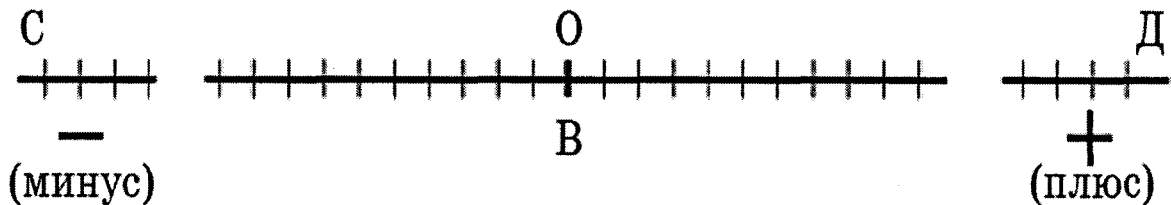
**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки

скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

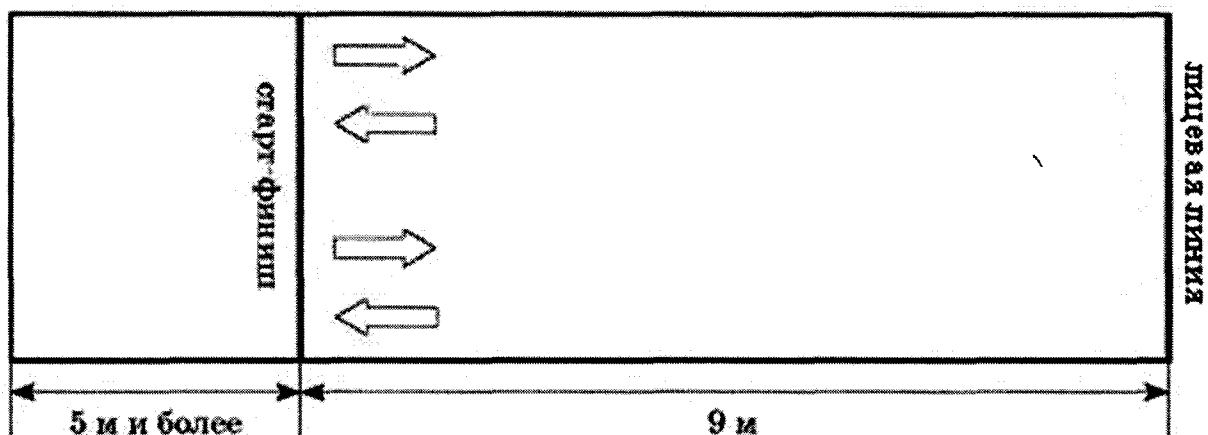
Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**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 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.



**Челночный бег 4 x 9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге — не более 2-х человек. Каждому абитуриенту предоставляются 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, 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 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.

Таблица 1 — Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Подтягивание в висе на высокой 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 4 x 9 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 4 x 9 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

**Перечень спортивного инвентаря,  
необходимого для выполнения контрольных упражнений**

1. Маты гимнастические.
2. Перекладина гимнастическая.
3. Рулетка измерительная.
4. Измерительная линейка.
5. Секундомеры.
6. Стартовый флажок.
7. Комплект нагрудных номеров.