

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель  
Министра образования  
Республики Беларусь



А. В. Кадлубай

2023

**ПРОГРАММА  
ПРОФИЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
В УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОЛОЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
ЕФРОСИНИИ ПОЛОЦКОЙ»  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ДЛЯ  
ПОЛУЧЕНИЯ ОБЩЕГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 6-05-0115-01 «ОБРАЗОВАНИЕ В  
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(Дневная формы получения образования, приём 2023 года)**

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительных испытаний для абитуриентов учреждения образования «Полоцкий государственный университет имени Ефросинии Полоцкой» разработана в соответствии с Правилами приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования, утвержденными Указом Президента Республики Беларусь от 27.01.2022 г № 23 в редакции Указа Президента Республики Беларусь от 03.01.2023 г., и в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2022 № 245 «О вступительных испытаниях для поступления в учреждения высшего образования».

Вступительные испытания проводятся в форме соревнований с обязательным соблюдением Правил безопасности занятий физической культурой и спортом (постановление 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 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектов, физкультурно-спортивных сооружений», утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.05.2022 № 44, 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 № 167, Специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям к содержанию и эксплуатации учреждений образования, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525.

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной Министерством здравоохранения Республики Беларусь (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2010 № 92).

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

В соответствии с Законом Республики Беларусь от 04.01.2014 125-3 «О физической культуре и спорте» и Правилами безопасности руководитель университета обязан обеспечить безопасные условия проведения вступительных испытаний.

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

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

Сроки проведения вступительных испытаний осуществляются в течение одного дня (необходимо выполнить 6 (шесть) контрольных упражнений).

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. 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 ( $9,2 \times 10$ ).

Льготы при зачислении в Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой (зачисление без участия во вступительном испытании (выставление высшего балла) по дисциплине вступительного испытания «Физическая культура и спорт» определены главой 4 Правил приема.

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 29 (двадцать девять) баллов и ниже по сто балльной шкале на вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура и спорт», к повторной сдаче вступительного испытания, участию в конкурсе не допускаются.

Абитуриенты, которые по уважительным причинам (заболевание или другие не зависящие от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) не смогли явиться в Полоцкий государственный университет

имени Евфросинии Полоцкой на вступительные испытания, а также получившие травму во время контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой повторно допускаются к их сдаче в календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

Абитуриенты, поступающие на специальность 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры» сдают вступительные испытания, программу которых составляют 6 контрольных упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовки:

1. бег 30м;
2. подтягивание в висе 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. челночный бег 4 x 9 м;
6. бег 1500 (1000) м.

### **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 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

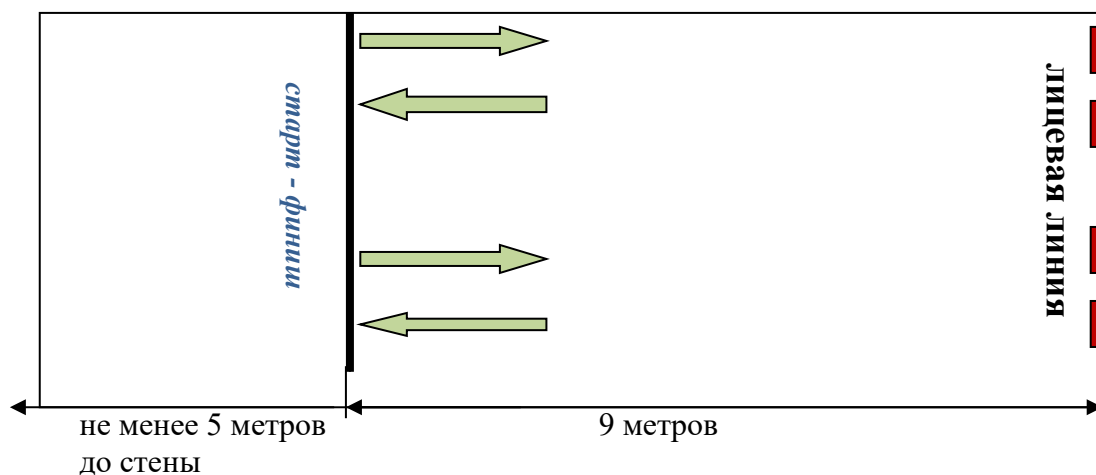
в коленном суставе составляет 90 градусов.

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

**Челночный бег 4х9 метров** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рис.1)

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

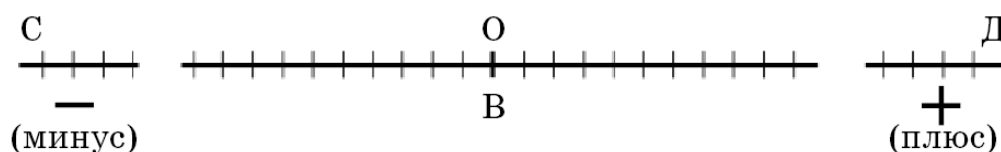


По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут 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 сек. Засчитывается лучший результат из двух 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 рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 (три) секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.



**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.

#### **Перечень инвентаря и оборудования, необходимого для выполнения тестовых упражнений**

1. Секундомеры.
2. Маты гимнастические.
3. Перекладина гимнастическая.
4. Рулетка измерительная.
5. Измерительная линейка.
6. Флажок стартовый.
7. Деревянные бруски.

Ответственный секретарь  
приемной комиссии

П. М. Солдатенко

Председатель предметной  
комиссии

И. А. Марина

### 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 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