



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Министра образования
Республики Беларусь

А.В. Кадлубай

2020

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

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ I СТУПЕНИ:
1-88 02 01 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ПО НАПРАВЛЕНИЯМ)
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ,
ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ,
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ)**

Мозырь 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана согласно Правилам приема лиц для получения высшего образования I степени, утвержденным Указом Президента Республики Беларусь от 07.02.2006 № 80.

Содержание вступительных испытаний разработано на основе учебной программы «Физическая культура и здоровье XI классы» для учреждений общего среднего образования русским (белорусским) языком обучения (Минск, НИО); методических рекомендаций по организации профильных

вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц, поступающих для получения высшего образования I степени.

Вступительные испытания организуются и проводятся в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60.

Вступительные испытания проводятся в форме практического испытания.

Контрольные упражнения вступительного испытания абитуриент сдает в течение одного дня.

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию университета медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92.

Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств абитуриента (далее – контрольные упражнения).

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

Для абитуриентов, поступающих на специальность 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)» входят шесть контрольных упражнений, из которых: три контрольных упражнения, определяющие уровень специальной физической подготовленности в избранном виде спорта; три контрольных упражнения, определяющие уровень сформированности двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией. Вступительные испытания проводятся в соответствии с условиями выполнения контрольных упражнений и официальными правилами соревнований по видам спорта.

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

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие независящие 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 дневную и заочную формы получения высшего образования по данной специальности не допускаются.

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10-балльной шкале согласно нормативным требованиям по направлениям специальностям (видам спорта).

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 математическим округлением ее до десятых и умножением полученного значения на 10.

В общем суммарное количество баллов не суммируются отметки «0» (ноль), «1» (один), «2» (два) за контрольные упражнения.

Отметки от 30 до 100 баллов, приравниваются к положительному результату сдачи вступительного испытания.

Таким образом, итоговая отметка по вступительному испытанию по дисциплине «Физическая культура и спорт» в протоколе приема вступительного испытания, экзаменационной ведомости и экзаменационном листе выставляется по 100-балльной шкале.

**Нормативные требования для направления специальности
«Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по гребле академической)»
Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Бег 100 м, с	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	7,00	7,10	7,30	7,50	8,10	8,50	9,30	10,00	10,30	10,31 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз										
до 72,5 кг	100	90	80	70	60	50	40	30	20	19 и менее
свыше 72,5 кг	120	110	100	90	80	70	60	50	40	39 и менее
5. Гребля 500 м. мин										
Академическая одиночка, 1х; свыше 72,5 кг	1.50,0	1.58,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.20,0	2.25,0	2.26,0 и более
Академическая одиночка, 1х; свыше 72,5 кг	1.42,0	1.44,0	1.46,0	1.48,0	1.50,0	1.52,0	1.54,0	1.56,0	1.58,0	1.59,0 и более
Академическая двойка расп., 2-до 72,5 кг	1.48,0	1.56,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.20,0	2.25,0	2.26,0 и более
Академическая двойка расп., 2-свыше 72,5 кг	1.40,0	1.42,0	1.44,0	1.46,0	1.48,0	1.50,0	1.52,0	1.54,0	1.56,0	1.57,0 и более
6. Гребля 1000 м, мин, на тренажере «Концепт II»										
до 72,5 кг	3.15,0	3.20,0	3.25,0	3.30,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0	4.05,0	4.15,0	4.16,0 и более
свыше 72,5 кг	3.10,0	3.15,0	3.20,0	3.25,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.11,0 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Бег 100 м, с	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	8,10	8,20	8,40	9,10	9,40	10,00	10,30	11,00	11,30	11,31 и более
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз										
до 59 кг	80	70	60	50	40	30	20	10	8	7 и менее
свыше 59 кг	100	90	80	70	60	50	40	30	20	19 и менее
5. Гребля 500 м мин										
Академическая одиночка, 1х; до 59 кг	2.00,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.18,0	2.22,0	2.24,0	2.25,0 и более
Академическая одиночка, 1х; свыше 59 кг	1.58,0	2.00,0	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.14,0	2.15,0 и более
Академическая двойка расп., 2-до 59 кг	1.59,0	2.03,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.18,0	2.22,0	2.24,0	2.25,0 и более
Академическая двойка расп., 2-свыше 59 кг	1.56,0	1.58,0	2.00,0	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.13,0 и более
6. Гребля 1000 м, мин, на тренажере «Концерт II»										
до 59 кг	3.35,0	3.45,0	3.55,0	4.05,0	4.15,0	4.30,0	4.40,0	4.50,0	5.00,0	5.01,0 и более
свыше 59 кг	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.50,0	4.51,0 и более

Условия выполнения контрольных упражнений

1. 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 мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90° .

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.

2. Бег 100 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.

3. Бег 2000 метров (юноши, девушки) 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 выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

4. Жим штанги 2 минуты (юноши – 30 кг, девушки – 20 кг). В исходном положении абитуриент лежит на горизонтальной скамье, удерживая штангу над грудью на прямых руках, ноги согнуты, ступни на полу, гриф должен быть взят таким образом, чтобы при касании груди угол в локтевом суставе составлял не более 90° . Сгибанием рук в локтевых и плечевых суставах штанга вертикально опускается до касания грифом груди; основное рабочее движение – выжимание штанги вертикально вверх в исходное положение, осуществляется разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах. Не разрешается во время выполнения упражнения отрывать таз от скамьи и пятки стоп от пола. Остановку выполнения упражнения разрешается делать только на вытянутых (прямых) руках, при этом время, отведенное на выполнение, не останавливается. Каждому абитуриенту предоставляется

одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений движений за 2 минуты.

5. Гребля 500 м выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша. Лодка абитуриента и его экипировка должна соответствовать правилам соревнований. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриент, нарушивший правила соревнований, снимается с заезда и ему выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

6. Гребля 1000 м на тренажере «Concept II» выполняется на тренажере «Concept II, model E,D» (США). Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат прохождения дистанции 1000 метров определяется по показателям монитора тренажера с точностью до 0,1 секунды.

Примечание:

Процедура взвешивания гребцов легкого веса проводится не позднее чем за час до начала выполнения контрольного упражнения.

**Нормативные требования для направления специальности
«Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)»
Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Подтягивание на высокой перекладине, раз	35	30	25	20	18	15	12	9	6	5 и менее
2. Бег 100 м, с	13,0	13,2	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	15,6	15,7 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	6,50	7,00	7,20	7,40	8,10	8,50	9,30	10,00	10,30	10,31 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз	150	140	130	120	100	80	70	60	50	49 и менее
5. Гребля 500 м мин										
Байдарка одиночка, К-1	1.50,0	1.52,0	1.55,0	1.57,0	2.00,0	2.03,0	2.07,0	2.11,0	2.15,0	2.16,0 и более
Каное одиночка, С-1	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.12,0	2.14,0	2.18,0	2.22,0	2.26,0	2.27,0 и более
6. Гребля 200 м. мин										
Байдарка одиночка, К-1	0.38,0	0.39,0	0.40,0	0.41,0	0.42,0	0.43,0	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.46,5 и более
Каное одиночка, С-1	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.48,0	0.50,0	0.52,0	0.54,0	0.56,0	0.56,5 и более
Девушки										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	60	58	56	54	52	50	48	46	44	43 и менее
2. Бег 100 м, с	15,0	15,2	15,4	15,6	16,0	16,4	16,8	17,2	17,6	17,7 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	7,50	8,00	8,20	8,40	9,10	9,50	10,30	11,00	11,30	11,31 и более
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз	130	120	110	100	90	80	70	60	50	49 и менее

5. Гребля 500 м мин										
Байдарка одиночка, К-1	2.02,0	2.04,0	2.07,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.19,0	2.23,0	2.27,0	2.28,0 и более
Каное одиночка, С-1	2.22,0	2.30,0	2.38,0	2.46,0	2.54,0	3.02,0	3.10,0	3.20,0	3.30,0	3.31,0 и более
6. Гребля 200 м										
Байдарка одиночка, К-1	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.50,0	0.51,0	0.52,0	0.52,5 и более
Каное одиночка, С-1	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.16,0	1.20,0	1.25,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0	1.40,5 и более

Условия выполнения контрольных упражнений

1. 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 мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

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.

2. Бег 100 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.

3. Бег 2000 метров (юноши, девушки) 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 выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

4. Жим штанги 2 минуты (юноши – 30 кг, девушки – 20 кг). В исходном положении абитуриент лежит на горизонтальной скамье, удерживая штангу над грудью на прямых руках, ноги согнуты, ступни на полу, гриф должен быть взят таким образом, чтобы при касании груди угол в локтевом суставе составлял не более 90°. Сгибанием рук в локтевых и плечевых суставах штанга вертикально опускается до касания грифом груди; основное рабочее движение – выжимание штанги вертикально вверх в исходное положение, осуществляется разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах. Не разрешается во время выполнения упражнения отрывать таз от скамьи и пятки стоп от пола. Остановку выполнения упражнения разрешается делать только на вытянутых (прямых) руках, при этом время, отведенное на выполнение, не останавливается. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений движений за 2 минуты.

5, 6. Гребля 500, 200 м выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша. Лодка абитуриента и его экипировка должна соответствовать правилам соревнований.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриент, нарушивший правила соревнований, снимается с заезда и ему выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**Нормативные требования для направления специальности
«Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по легкой атлетике)»
Нормативы и оценка контрольных упражнений
Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	300	295	290	285	280	275	270	265	225	254 и менее
Группа бега на средние и длинные дистанции	280	275	270	265	260	255	250	245	235	234 и менее
Группа спортивной ходьбы	260	255	250	245	240	235	230	225	215	214 и менее
Группа метаний и толкания ядра	295	290	285	280	275	270	265	260	250	249 и менее
3. Бег 1000 м, мин. с										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, многоборья	2.48,0	2.51,0	2.54,0	2.58,0	3.02,0	3.06,0	3.10,0	3.14,0	3.18,0	3.19,0 и более
Группа прыжков	2.53,0	2.56,0	2.59,0	3.03,0	3.07,0	3.11,0	3.15,0	3.19,0	3.23,0	3.24,0 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	2.38,0	2.41,0	2.44,0	2.74,0	2.50,0	2.53,0	2.56	2.59,0	3.02,0	3.03,0 и более
Группа спортивной ходьбы	2.45,0	2.48,0	2.51,0	2.54,0	2.57,0	3.00,0	3.03,0	3.06,0	3.09,0	3.10,0 и более
Группа метаний и толкания ядра	3.15,0	3.20,0	3.25,0	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.45,0	3.50,0	3.55,0	3.56.0 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Основной вид по выбору										
100 м, с	10,9	11,1	11,6	12,0	12,6	13,0	13,6	14,0	14,2	14,4
200 м, с	22,3	22,8	23,8	25,0	26,5	27,5	28,5	29,5	30,5	30,7
400 м, с	50,0	51,0	52,5	54,0	55,5	57,0	58,5	1.00,0	1.10,0	1.10,5
800 м, с	1.56,7	1.59,0	2.05,5	2.06,0	2.11,0	2.16,0	2.21,0	2.36,0	2.40,0	2.41,0
1500 м, с	4.00,0	4.06,0	4.13,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.44,0	4.49,0	5.30,0	5.31,0
5000 м, с	14.55,0	15.15,0	16.00,0	16.30,0	17.45,0	18.30,0	19.00,0	19.30,0	20.30,0	20.32,0
110 м, с/б, с	15,3	15,8	16,3	16,8	17,4	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
400 м с/б, с	56,7	58,5	1.00,5	1.02,5	1.06,0	1.10,0	1.12,0	1.15,0	1.16,5	1.17,0
5 км с/х, с	22.10,0	22.50,0	23.45,0	24.40,0	25.30,0	26.30,0	27.30,0	29.00,0	30.00,0	31.00,0
Высота, м	1,96	1,90	1,83	1,75	1,70	1,65	1,55	1,45	1,30	1,25
Длина, м	7,00	6,80	6,30	6,00	5,80	5,50	5,30	5,00	4,20	4,00
Тройной, м	14,75	14,30	13,80	13,30	12,90	12,50	12,10	11,70	10,0	9,50
Диск, м	47,25	44,50	41,25	38,00	35,00	32,00	30,50	28,50	27,0	26,50
Молот, м	57,00	54,00	50,25	46,50	43,00	39,00	37,50	35,50	34,00	33,00
Копье, м	64,00	61,00	57,00	53,00	48,00	43,00	42,00	40,50	39,50	38,50
Ядро, м	15,10	14,20	13,25	12,30	11,60	10,80	10,20	9,40	9,00	8,50
Троеборье(200 м, длина, ядро), кол-во очков	1950	1800	1650	1500	1400	1250	1150	1000	950	850
5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	14	13,5	13,0	12,5	12	11,5	11	10	9	8 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Группа бега на средние и длинные дистанции	13	12,5	12	11,5	11,0	10,5	10,0	9	8	7 и менее
Группа спортивной ходьбы	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8	7	6 и менее
Группа метаний и толкания ядра	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11	10	9 и менее
6. Бег 60 м с низкого старта, с										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,5	7,8	8,4	8,5 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,8	7,9	8,0	8,6	8,7 и более
Группа спортивной ходьбы	7,4	7,5	7,6	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,8 и более
Группа метаний и толкания ядра	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,9	8,3	8,7	8,8 и более
ДЕВУШКИ										
1. Поднимание туловища за одну минуту, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Прыжок в длину с места, см										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	240	235	230	225	220	215	210	205	200	199 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Группа бега на средние и длинные дистанции	220	215	210	205	200	195	190	185	180	179 и менее
Группа спортивной ходьбы	200	195	190	185	180	175	170	165	160	159 и менее
Группа метаний и толкания ядра	235	230	225	220	215	210	205	200	195	194 и менее
3. Бег 600 м, мин. с										
Группа спринтерского бега и барьерного бега и многоборья	1.52,0	1.55,0	1.57,0	2.01,0	2.04,0	2.07,0	2.10,0	2.13,0	2.16,0	2.17,0 и более
Группа прыжков	1.54,0	1.57,0	1.59,0	2.03,0	2.06,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.18,0	2.19,0 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	1.40,0	1.43,0	1.46,0	1.49,0	1.52,0	1.55,0	1.58,0	2.01,0	2.04,0	2.05,0 и более
Группа спортивной ходьбы	1.47,0	1.50,0	1.53,0	1.56,0	1.59,0	2.02,0	2.05,0	2.07,0	2.11,0	2.10,0 и более
Группа метаний и толкания ядра	2.13,0	2.16,0	2.19,0	2.22,0	2.25,0	2.27,0	2.31,0	2.34,0	2.37,0	2.38,0 и более
4. Основной вид по выбору										
100 м, с	12,5	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	15,3	17,0	17,5
200 м, с	25,9	26,6	27,5	28,5	29,0	31,0	31,7	32,4	35,0	35,4
400 м, с	58,2	1.00,0	1.02,0	1.04,0	1.06,0	1.09,0	1.11,0	1.13,0	1.22,0	1.25,0
800 м, мин	2.16,5	2.20,0	2.25,5	2.31,0	2.36,0	2.42,0	2.47,0	2.53,0	3.15,0	3.22,0
1500 м, мин	4.41,0	4.49,0	4.59,0	5.10,0	5.26,0	5.42,0	5.48,0	5.55,0	6.25,0	6.35,0
5000 м, мин	17.30,0	18.00,0	18.40,0	19.20,0	20.20,0	21.20,0	21.60,0	22.10,0	24.30,0	25.50,0
100 м с/б, с	15,3	15,9	16,6	17,4	18,2	19,0	19,7	20,4	21,3	22,2
400 с с/б, мин	1.05,2	1.07,0	1.10,0	1.13,0	1.16,0	1.20,0	1.22,0	1.25,0	1.27,0	1.29,0

Продолжение таблицы

5 км с/х, мин	25.45,0	26.30,0	27.00,0	28.20,0	29.30,0	31.00,0	31.40,0	32.30,0	33.00,0	34.00,0
Высота, м	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45	1,40	1,30	1,20	1,05
Длина, м	5,80	5,60	5,40	5,20	5,00	4,70	4,40	4,20	3,80	3,50
Тройной, м	12,60	12,30	11,95	11,60	11,30	11,00	10,65	10,30	9,00	8,50
Диск, м	45,75	42,50	39,25	36,00	33,00	30,00	28,50	26,50	19,00	18,00
Молот, м	47,00	44,00	40,50	37,00	34,50	31,00	29,50	28,00	21,00	18,00
Копье, м	43,50	40,00	36,50	33,00	29,50	26,00	24,50	23,00	19,00	18,00
Ядро, м	13,55	12,60	11,60	10,50	9,50	8,50	8,00	7,40	6,50	6,00
Троеборье (200 м, длина, ядро)	2200	2000	1700	1450	1350	1200	1150	1100	950	850
5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8	7	6	5 и менее
Группа бега на средние и длинные дистанции	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7	6	5	4 и менее
Группа бега спортивной ходьбы	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6	5	4	3 и менее
Группа метаний и толкания ядра	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9	8	7	6 и менее
6. Бег 60 м с низкого старта, с										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	7,4	7,6	8,0	8,2	8,4	8,5	8,6	8,7	8,9	9,0 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,9	9,1	9,4	9,6	9,7 и более
Группа спортивной ходьбы	8,5	8,6	8,7	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	9,9 и более
Группа метаний и толкания ядра	8,2	8,3	8,4	8,5	8,7	8,9	9,2	9,6	10,0	10,1 и более

Условия выполнения контрольных упражнений

Условия выполнения контрольных упражнений

1. 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° .

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.

2. Прыжок в длину с места выполняется в яму с песком. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае неправильного выполнения упражнения (например, 3 заступа или 3 попытки за пределы сектора) абитуриенту в графу «Результат» выставляется «0», а в графу «Отметка» – «0» баллов.

3. Бег 600, 1000 метров проводится на беговой дорожке стадиона. Абитуриент, нарушивший правила соревнований бега, снимается с забега и ему выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

4. Основной вид легкой атлетики. Виды легкой атлетики выполняются на стадионе, метательном поле, легкоатлетическом манеже университета согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

5. Бросок ядра 6 кг (юноши), 4 кг (девушки) выполняется двумя руками снизу вперед с ровной поверхности в сектор, равный $34,92^\circ$. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае неправильного выполнения упражнения (например, 3 заступа или 3 попытки за пределы сектора) абитуриенту в графу «Результат» выставляется «0», а в графу «Отметка» – «0» баллов. Абитуриенту до выпуска снаряда из рук не разрешается двигаться с места.

6. Бег 60 метров с низкого старта проводится на прямой беговой дорожке. Абитуриент, нарушивший правила соревнований бега, снимается с забега и ему выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью

до 0,1 секунды согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Министра образования
Республики Беларусь

А.В. Кадлубай

2020



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

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:
1-03 02 01 «Физическая культура»**

Мозырь 2020

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительных испытаний для абитуриентов учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» разработана на основании Правил приема лиц для получения высшего образования I ступени, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 07.02.2006 № 80 (далее - Правила приема), в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.06.2015 № 72 «О вступительных испытаниях при поступлении на I ступень высшего образования», во исполнение приказа Министра образования Республики Беларусь от 01.11.2019 № 781 «Об утверждении программ вступительных испытаний в учреждения образования для получения высшего и среднего специального образования в 2020 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 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 «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.12.2013 № 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 № 167.

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию УВО медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92.

Обязательным условием организации вступительных испытаний является присутствие в течение всего времени их проведения медицинского работника.

В соответствии с Законом Республики Беларусь от 04.01.2014 125-З «О физической культуре и спорте» и Правилами безопасности занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60, 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 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).

В программе вступительных испытаний необходимо указать число рабочих дней, в которые будут осуществляться вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура и спорт» и количество контрольных упражнений, которые требуется выполнить в течение одного рабочего дня проведения вступительных испытаний. Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией УВО.

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», прилагаемой к методическим рекомендациям. 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 частью четвертой пункта 25 Правил приема при поступлении на специальности физической культуры и спорта мастерам спорта Республики Беларусь, мастерам спорта Республики Беларусь международного класса Республики Беларусь, победителям (дипломы I

степени) областного 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 (без участия во вступительном испытании).

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие независящие 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 на очную и заочную формы получения высшего образования по данной специальности не допускаются.

Абитуриенты, которые по уважительным причинам (заболевание или другие независящие 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.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Для абитуриентов, поступающих в 2020 году для получения высшего образования I ступени в дневной и заочной форме получения образования на специальность 1-03 02 01 «Физическая культура» программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности:

В первый день испытаний абитуриенты сдают:

- 1) бег 30 м;
- 2) прыжок в длину с места;
- 3) наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;

Во второй день испытаний абитуриенты сдают:

- 1) подтягивание на высокой перекладине (юноши),
поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
- 2) челночный бег 4х9м.;
- 3) бег 1500 м (юноши)
бег 1000 м (девушки).

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 мате (коврике туристическом) из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

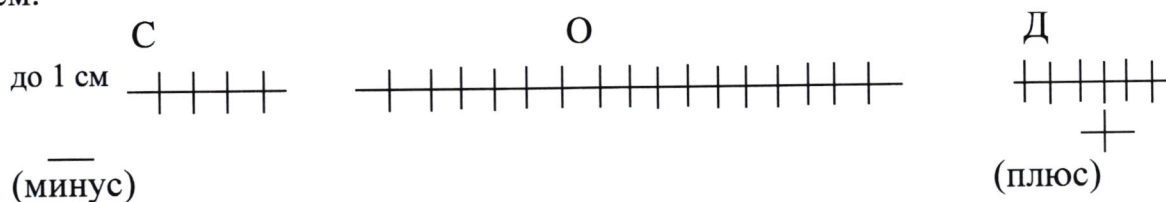
Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на спортивной площадке. Если погодные условия не соответствуют, то 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.

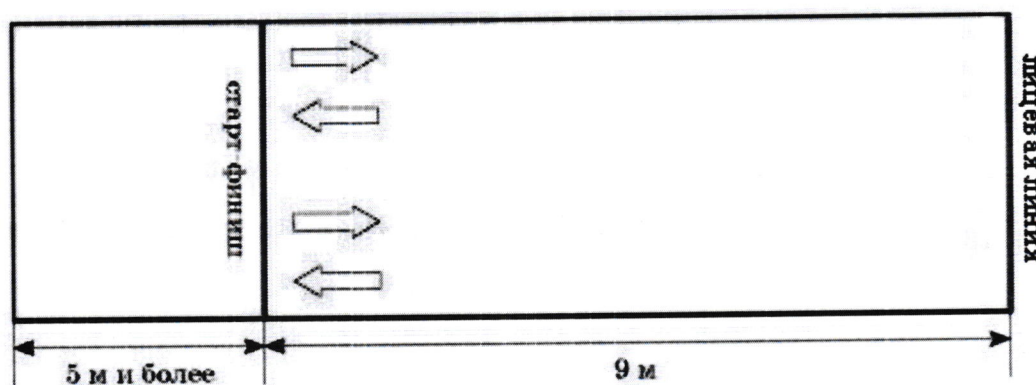
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями 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 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, 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 с.

Таблица - Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
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
Девушки										
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

ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ
ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Секундомеры.
2. Маты гимнастические (коврики туристические).
3. Рулетка измерительная.
4. Стартовые станки (колодки)
5. Линейка измерительная.

