


Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
им. И.П. Шамякина»

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор учреждения образования  
«Мозырский государственный  
педагогический университет  
им. И.П. Шамякина»

 В.Н. Навныко  
26.03 2026 г.

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

для абитуриентов, поступающих для получения общего высшего образования  
заочной формы обучения в сокращенный срок

по дисциплине  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

для специальности:  
6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры»

Мозырь 2026

Программа составлена на основании типовой учебной программы вступительного испытания для абитуриентов, поступающих для получения высшего образования в сокращенный срок по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для специальности 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от 31.01.2023г. (регистрационный № тд-042 / исп.-тип.)

## **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ**

кафедрой теории и методики физического воспитания  
(протокол № 12 от 20.03.2026 г.)

Заведующий кафедрой  
  
И.М. Масло

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для абитуриентов учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана и предназначена для подготовки к вступительным испытаниям абитуриентов, поступающих на сокращенный срок обучения по специальности: 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры».

Перечень специальностей среднего специального образования, соответствующих специальностям образовательной программы, для получения высшего образования в сокращенный срок, определяются постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.11.2022 № 412 «О получении высшего образования в сокращенный срок» (в редакции постановления Министерства образования Республики Беларусь 03.12.2024 № 178).

Программа вступительных испытаний по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана согласно Правилам приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования, утвержденными Указом Президента Республики Беларусь от 23.01.2022 № 23; Положению о приемной комиссии учреждения высшего образования, утвержденному постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 23.03.2006 № 23, а также на основе учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения и воспитания; методических рекомендаций по организации профильных вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц, поступающих для получения общего высшего образования.

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 21.08.2025 № 87.

Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и

развития двигательных качеств абитуриента. Контрольные упражнения вступительного испытания абитуриент сдает в течение двух дней.

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 сто балльной шкале на вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура и спорт», к повторной сдаче вступительного испытания, участию в конкурсе на 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 календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Для абитуриентов, поступающих в 2026 году для получения высшего образования в сокращенный срок в заочной форме получения образования на специальность 6-05- 0115- 01 «Образование в области физической культуры» программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности. Контрольные испытания будут проходить в течение двух дней.

### **В первый день испытаний абитуриенты сдают:**

1. бег 30 м;
2. подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
3. прыжок в длину с места.

### **Во второй день испытаний абитуриенты сдают:**

1. челночный бег 4 x 9 м;
2. наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;
3. бег 1500 м (юноши)  
бег 1000 м (девушки).

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10-балльной шкале согласно нормативным требованиям по 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 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 (9,2x10).

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.

## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ

**1. 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), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

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

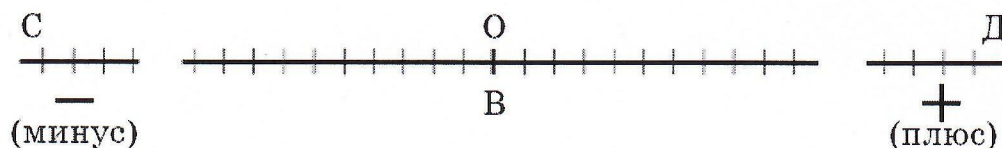
Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**3. 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.

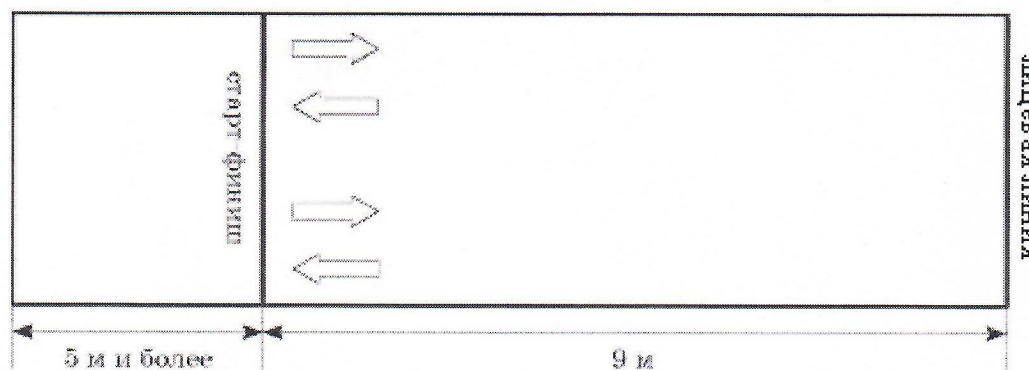
**4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».** Абитуриент садится на пол, со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

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.



**5. 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.

**6. Бег 1000м (девушки), 1500м (юноши)** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. При выполнении контрольного упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или сокращать дистанцию. 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 – Нормативы и оценка 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)	5,35	5,45	6,00	6,15	6,25	6,45	7,00	7,25	7,45	7,46 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)	194	189	184	179	168	158	147	137	130	129 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