



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**
для абитуриентов 2022 года
специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»
дневной и заочной форм получения высшего образования I ступени
Учреждения образования «Брестский государственный
университет имени А.С. Пушкина»

Брест 2022

1. Общие положения

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» адресована абитуриентам всех форм получения высшего образования I степени, поступающих на специальность 1-03 02 01 «Физическая культура» Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Программа разработана на основании Правил приема лиц для получения высшего образования I степени, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 07.02.2006 № 80 (с изменениями и дополнениями) (далее – Правила приема), в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.06.2015 № 72 «О вступительных испытаниях при поступлении на I степень высшего образования».

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, Специфические санитарно-эпидемиологические требования 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 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 125-3 «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» разработана 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 классы» (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).

Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» и выполняется в течение одного рабочего дня.

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» (см. Приложение). 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 x 10).

В соответствии с частью четвертой пункта 25 Правил приема при поступлении на специальности направления образования «Физическая культура и спорт» лицам, которым присвоено спортивное звание «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса», или «Мастер спорта Республики Беларусь», победителям (дипломы I степени) третьего (областного, Минского городского) 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 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 стобалльной 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, независимые от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) не смогли явиться в Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» на вступительные испытания, а также получившие травму во время контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» повторно допускаются к их сдаче в календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

2. Программа вступительных испытаний

Для абитуриентов, поступающих на специальность 1-03 02 01 «Физическая культура», программа вступительных испытаний состоит из шести контрольных упражнений (все тестирование проводится в один день), определяющих уровень общей физической подготовленности в следующем порядке:

1. прыжок в длину с места;
2. наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;
3. подтягивание на высокой перекладине (юноши),
поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
4. челночный бег 4 x 9 м;
5. бег 30 м;
6. бег 1500 м (юноши),
1000 м (девушки).

Нормативы 1-4 принимаются в спортивном зале, а нормативы 5-6 на стадионе.

3. Правила выполнения контрольных упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности абитуриентов

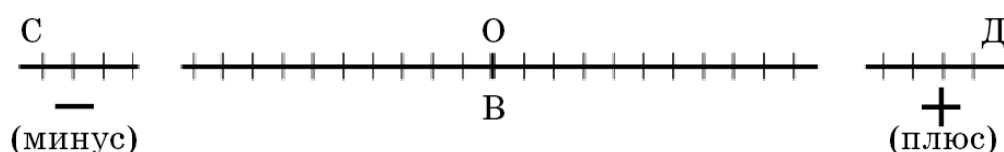
Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие 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 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 вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащейся 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.

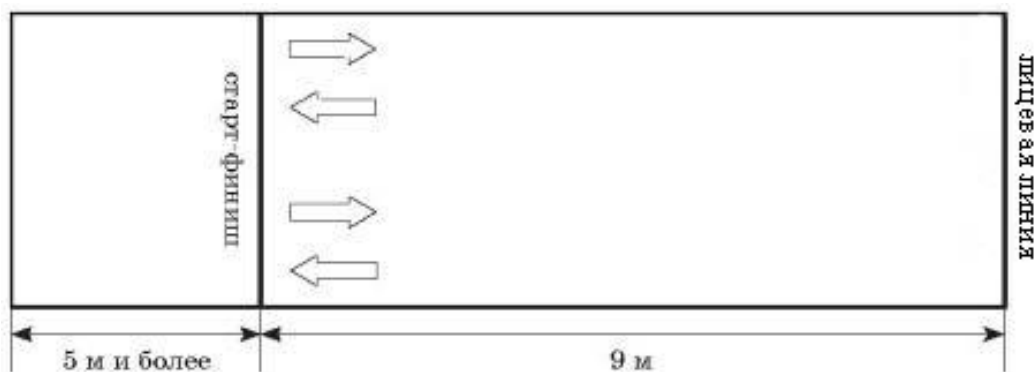


Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд.

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 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 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.

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.

Приложение

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