

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования  
«Барановичский государственный  
университет»



А.Н. Унсович

2026 г.

**ПРОГРАММА ПРОФИЛЬНОГО  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

по дисциплине

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

для специальности

**6-05-0115-01 ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

заочная форма получения общего высшего образования  
(сокращенный срок)

Барановичи 2026

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебной дисциплине «**Физическая культура и спорт**» предназначена для подготовки к вступительным испытаниям абитуриентов, поступающих для получения общего высшего образования в сокращенный срок (на основе среднего специального образования) по специальности **6-05-0115-01 Образование в области физической культуры**.

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

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 27.01.2022 № 23 (в ред. 31.12.2025 № 463); Положению о приемной комиссии учреждения высшего образования, утвержденному постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 23.03.2006 № 23.

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.

Вступительные испытания проводятся в форме практического испытания.

Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств абитуриента. Контрольные упражнения вступительного испытания абитуриент сдает в течение одного дня.

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

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 на дневную 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 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.

## **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 ( $9.2 \times 10$ ).

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.

### **Условия выполнения контрольных упражнений**

**1. 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.

2. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Бег 30 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. 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.

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 (рисунок 1). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

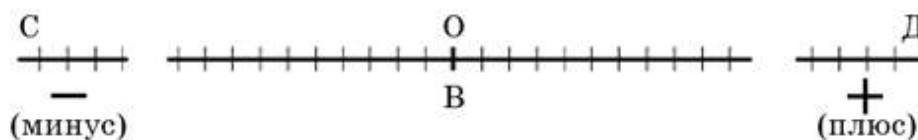


Рисунок 1

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 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

5. **Челночный бег 4×9 м** выполняется в спортивном зале на половине - волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд.

По команде «На старт!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого лежат два бруска 50 х 50 х 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 2).

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 линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

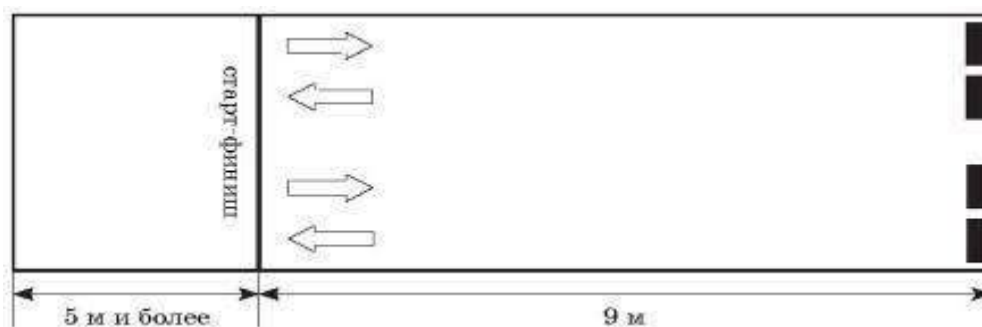


Рисунок 2

**6. Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши)** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. При выполнении тестового 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 секунды.

**Нормативные требования для специальности  
6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	16 и более	15	13	12	11	8	6	3	2	1 и менее
2. Прыжок в длину с места (см)	252 и более	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
3. Бег 30 м (с)	4,2 и менее	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см	19 и более	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
5. Челночный бег 4 х 9 м (с)	8,6 и менее	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
6. Бег 1500 м(мин)	5.35 и менее	5.45	6.00	6.15	6.25	6.45	7.00	7.25	7.45	8,05 и более
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин (раз)	57 и более	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
2. Прыжок в длину с места (см)	194 и более	189	184	179	168	158	147	137	130	126 и менее
3. Бег 30 м (с)	5,0 и менее	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см	22 и более	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
5. Челночный бег 4 х 9 м (с)	9,8 и менее	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
6. Бег 1000 м (мин)	4.36 и менее	4.45	4.55	5.06	5.15	5.34	5.54	6.13	6.33	6.52 и более