

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
**Учреждение образования «Белорусский государственный
технологический университет»**

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для абитуриентов 2020 г. специальности
1-89 02 02 «Туризм и природопользование» дневной формы получения
высшего образования учреждения образования
«Белорусский государственный технологический университет»

1. Общие положения

Программа вступительных испытаний по физической культуре адресована абитуриентам дневной формы получения высшего образования, поступающим на специальность 1-89 02 02 «Туризм и природопользование» в учреждение образования «Белорусский государственный технологический университет» (далее – БГТУ).

Программа разработана на основе Методических рекомендаций по организации вступительных испытаний по учебному предмету «Физическая культура и спорт» для лиц, поступающих в 2020 году для получения высшего образования I ступени дневной и заочной форм получения образования (Приложение к письму Министерства образования Республики Беларусь от 26.12.2019 №03-01-18/11598/дс), Правил приема лиц для получения высшего образования I ступени, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 7 февраля 2006 №80 (в редакции Указов Президента Республики Беларусь от 20.03.2014 №130, от 28.08.2015 №375, от 09.01.2017 №4), постановления 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 организуются и проводятся в форме соревнований с 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 БГТУ 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.

Программа вступительных испытаний соответствует образовательному стандарту общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и содержанию учебной программы для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье XI классы» (Мн., НИО).

Программу вступительных испытаний составляют шесть контрольных упражнений (*далее – контрольные упражнения*), определяющих уровень физической подготовленности абитуриента (уровень проявления скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости). Вступительные испытания проводятся за 1 (один) рабочий день в практической форме в виде соревнований. Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией БГТУ, проводится в соответствии с условиями выполнения контрольных упражнений и официальными правилами соревнований. Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по десятибалльной 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 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 ($9,2 \times 10$).

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие не зависящие 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 форму получения высшего образования по специальности 1-89 02 02 «Туризм и природопользование» не допускаются.

Абитуриенты, которые по уважительным причинам (заболевание или другие не зависящие от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) не смогли явиться в БГТУ на вступительные испытания, а также получившие травму во время выполнения контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии БГТУ повторно допускаются к их сдаче в календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

2. Программа вступительных испытаний

Для абитуриентов, поступающих на специальность 1-89 02 02 «Туризм и природопользование», программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности:

1. Бег 30 м;
2. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
3. Прыжок в длину с места;
4. Наклон вперед из положения «сидя на полу»;
5. Челночный бег 4×9 м;
6. Бег 1500 м (юноши), бег 1000 м (девушки).

3. 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 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 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 перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рис. 1). 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 три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

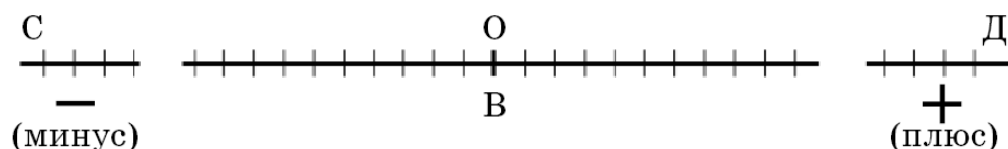


Рис. 1 Схема организации выполнения упражнения «Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»

Челночный бег 4×9 м выполняется на спортивной площадке (Рис. 2). 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.

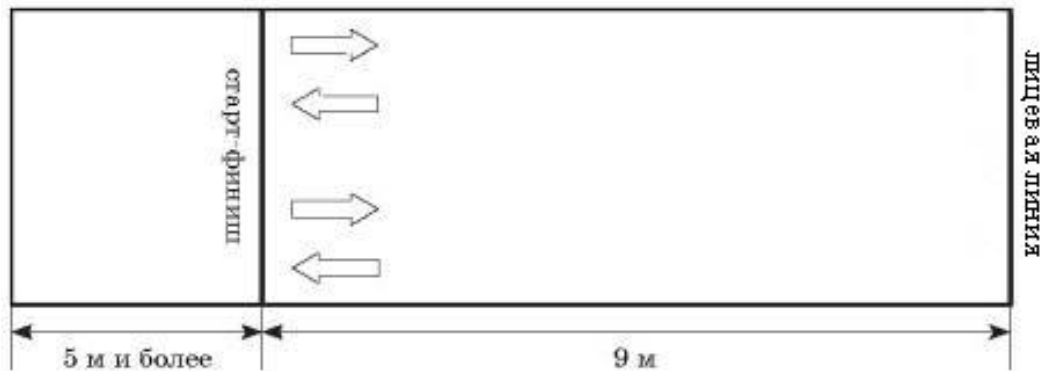


Рис. 2 Схема спортивной площадки для выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 м»

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.

**Перечень спортивного инвентаря,
необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:**

1. Секундомер;
2. Измерительная линейка;
3. Измерительная рулетка;
4. Перекладина гимнастическая;
5. Мат гимнастический.

Оценка результатов вступительных испытаний

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по десятибалльной шкале. Отметка «0» (ноль) баллов выставляется абитуриенту в случае отсутствия результата при выполнении контрольного упражнения или отказа от его выполнения. Критерии оценки контрольных упражнений представлены в таблице 1.

Таблица. 1.

10-балльная шкала оценки результатов контрольных упражнений

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 (с) | 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 (с) | 4,36 | 4,45 | 4,55 | 5,06 | 5,15 | 5,34 | 5,54 | 6,13 | 6,33 | 6,34 и более |

Разработчики:

кафедра физического воспитания и спорта

Тел. раб. +375 17 327-41-63

отв. секретарь приемной комиссии БГТУ

Лой Владимир Николаевич

Тел. раб. +375 17 327-10-41