

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

MINISTRY OF EDUCATION OF THE  
REPUBLIC OF BELARUS  
YANKA KUPALA STATE UNIVERSITY  
OF GRODNO

УТВЕРЖДАЮ

APPROVED

Ректор ГрГУ им. Янки Купалы  
И.Ф. Кітурко

Rector of YKSUG  
Iryna Kityrka

22 лютого 2026 г.  
Регистрационный № 19-07/26-564/4

20  
Registration number 19-07/26-564/4

**ПРОГРАММА ПРОВЕРКИ**

**TESTING PROGRAM**

УСТАНОВЛИВАЮЩЕЙ УРОВЕНЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ,  
ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
ОБЩЕГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ESTABLISHING THE LEVEL OF PHYSICAL  
FITNESS FOR ADMISSION TO GENERAL  
HIGHER EDUCATION SPECIALTIES  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием  
вида спорта)

6-05-1012-02 Coaching Activities (indicating kind of  
sport)

6-05-0115-01 Образование в области физической  
культуры

6-05-0115-01 Physical Culture Education

АВТОР(Ы):

Сухецкий В.К., доцент кафедры спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физической культуры

Протокол № 1 от 08 января 2026г.;

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению приёмной комиссией

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Протокол от 22.01.2026 № 1

THE AUTHORS:

V.K. Sukhetsky, Associate Professor, Department of Sports Disciplines

The program was reviewed and recommended for approval by the Council of the Faculty of Physical Education

Minutes No. 1 dated January 8, 2026;

The program has been reviewed and recommended for approval by the Admissions Committee of the Yanka Kupala State University of Grodno

Minutes No. 1 dated January 22, 2026

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа проверки, устанавливающей уровень физической подготовленности, предназначена для абитуриентов из числа иностранных граждан и лиц без гражданства, временно пребывающих или временно проживающих в Республике Беларусь (далее – иностранные граждане) и поступающих в учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» для получения общего высшего образования по специальностям 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры.

Программа разработана в соответствии с Правилами приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования и на основе учебной программы «Физическая культура и здоровье XI классы» для учреждений общего среднего образования с 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.

Проверка уровня физической подготовленности организуется и проводится в форме соревнований с обязательным соблюдением Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными 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 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектов, физкультурно-спортивных сооружений», утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 мая 2022 г. № 44, Санитарным нормам и правилам «Санитарно-эпидемиологические требования для учреждений высшего образования и учреждений дополнительного образования взрослых», утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29 октября 2012 г. № 167, Специфическим

## EXPLANATORY NOTE

The physical fitness verification program is intended for applicants who are foreign citizens and stateless persons temporarily residing or temporarily staying in the Republic of Belarus (hereinafter referred to as foreign citizens) and who are applying to the educational institution "Yanka Kupala State University of Grodno" for general higher education in the specialties 6-05-1012-02 Coaching Activities (indicating kind of sport), 6-05-0115-01 Physical Culture Education.

The program has been developed in accordance with the Rules for Admission of Persons for General Higher and Special Higher Education and based on the curriculum "Physical Culture and Health XI Grades" for general secondary education institutions with Russian (Belarusian) language of instruction (Minsk, NIO); methodological recommendations for organizing specialized entrance examinations in the discipline "Physical Culture and Sport" for persons applying for higher education.

The physical fitness verification is organized and conducted in the form of competitions with mandatory observance of the Safety Rules for Physical Culture and Sports Activities, approved by Resolution No. 60 of the Ministry of Sports and Tourism of the Republic of Belarus dated 31.08.2018. Sports facilities for organizing entrance examinations, as well as physical culture and sports equipment and inventory used during the competitions, must comply with the Sanitary Norms and Rules "Sanitary and Epidemiological Requirements for the Maintenance and Operation of Swimming Pools, Water Parks, Household Service Facilities (Baths, Saunas, and Showers), SPA Facilities, Physical Culture and Sports Facilities," approved by Resolution No. 44 of the Ministry of Health of the Republic of Belarus dated May 16, 2022, the Sanitary Norms and Rules "Sanitary and Epidemiological Requirements for Higher Education Institutions and Adult Additional Education Institutions," approved by Resolution No. 167 of the Ministry of Health of the Republic of Belarus dated October 29, 2012, and the Specific Sanitary and Epidemiological Requirements for the Maintenance and Operation of Educational Institutions, approved by Resolution No. 525 of the Council of Ministers of the Republic of Belarus

санитарно-эпидемиологическим требованиям к содержанию и эксплуатации учреждений образования, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525.

К проверке уровня физической подготовленности допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие медицинскую справку о состоянии здоровья.

Проверка уровня физической подготовленности проводится в форме практического испытания, позволяющего определить уровень проявления скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей абитуриента, и включает четыре контрольных упражнения:

- 1) бег 30 м;
- 2) подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) челночный бег 4x9 м.

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки. Контрольные упражнения абитуриент сдает в течение одного дня. Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется экзаменационной комиссией.

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10-балльной шкале.

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 рассчитывается как средняя арифметическая величина суммарного количества баллов, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, с последующим математическим округлением ее до десятых. Например, если средняя арифметическая величина суммарного количества баллов, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, равна 9,2 то итоговая отметка по вступительному испытанию равна 9.

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные документально) или получившие итоговую отметку 2 (два) баллов и ниже по десятибалльной шкале, к повторной проверке уровня физической подготовленности

dated August 7, 2019.

Applicants who have undergone a medical examination and submitted a medical certificate of health are admitted to the physical fitness verification.

The physical fitness verification is conducted in the form of a practical test, which allows determining the applicant's level of speed, speed-strength, and strength abilities, and includes four control exercises:

- 1) 30m sprint;
- 2) Pull-ups on a high bar (young men), torso raises in 1 minute (young women);
- 3) Standing long jump;
- 4) 4x9m shuttle run.

Before starting each control exercise, applicants are given at least 10 minutes for warm-up. Applicants complete the control exercises within one day. The order (sequence) of the control exercises is determined by the examination committee.

The result of each control exercise is assessed on a 10-point scale.

A mark of "0" (zero) points for each control exercise may be awarded to an applicant in case of no result during its performance or refusal to perform it.

The final mark is calculated as the arithmetic mean of the total number of points received by the applicant for each of the control exercises, followed by mathematical rounding to the tenths place. For example, if the arithmetic mean of the total number of points received by the applicant for each of the control exercises is 9.2, then the final mark for the entrance examination is 9.

Applicants who did not appear without a valid reason (illness or other circumstances beyond the applicant's control, not documented) or who received a final mark of 2 (two) points or lower on the ten-point scale are not allowed to re-verify their physical fitness level or participate in the competition.

и участию в конкурсе не допускаются. Отметки от 3 до 10 баллов, приравниваются к положительному результату проверки уровня физической подготовленности.

Абитуриенты, которые по уважительным причинам (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) не смогли явиться в УВО на проверку уровня физической подготовленности, 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

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°. 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 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 1,0 сантиметра. Засчитывается

Marks from 3 to 10 points are considered a positive result of the physical fitness verification.

Applicants who, for valid reasons (illness or other circumstances beyond the applicant's control, confirmed by documents), were unable to appear at the higher education institution for the physical fitness verification, as well as those who sustained an injury during the control exercises (confirmed by documents), may be re-admitted to take them within the calendar framework specified for entrance examinations, by decision of the higher education institution's admissions committee.

## CONTENTS OF THE PROFESSIONAL ENTRANCE TEST

Conditions for Performing Control Exercises

1. Pull-ups on a high bar (young men) are performed on a gymnastic horizontal bar from the starting position of "dead hang with an overhand grip." Each applicant is given one attempt. During the exercise, bending of the torso and legs at the knee joints, spreading, crossing, or other leg movements, jerking, swinging, or regripping of hands are not allowed. A pull-up is counted if the applicant's chin is above the level of the bar, and when lowering, the arms are fully extended at the elbow joints. The result is measured by the number of correctly performed pull-ups.

Torso raises in 1 minute (young women) are performed on a gymnastic mat from the starting position of "lying on the back, arms crossed over the chest, palms on the elbow joints, feet fixed." The angle at the knee joint is 90°. Each applicant is given one attempt. During the exercise, jerking with the arms is not allowed. The number of torso raises is counted when the elbows touch the knees, followed by lowering onto the back until the shoulder blades touch the gymnastic mat.

2. Standing long jump is performed with a two-footed push on the sports hall floor. Each applicant is given three consecutive attempts. Jumping into a sandpit is not allowed. The result is measured with an accuracy of 1.0 centimeter. The best result of the three attempts is counted.

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. 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.

3. 30m sprint is conducted on a straight running track of the stadium. Both high and low starts are permitted. Each applicant is given one attempt. An applicant who violates the rules of the running competition (false start) may be given one additional attempt by decision of the subject examination committee. The running result is measured with an accuracy of 0.1 seconds.

4. 4x9m shuttle run is performed on a sports ground. The number of participants in one heat is no more than two people. Each applicant is given two consecutive attempts. At the command "Get ready!", applicants approach the starting line and take a high start position facing the end line. At the command "Go!", applicants run to the end line, touch it with their hand, turn around, and run back. Upon reaching the "start – finish" line, they touch it with their hand, turn around, and run back. Upon reaching the end line, they touch it with their hand, turn around, run to the "start – finish" line, and cross it without slowing down. The time taken to complete the shuttle run by each applicant is recorded with an accuracy of 0.1 s. The best result of the two attempts is counted.

Нормативные требования для иностранных граждан  
Нормативы и оценка контрольных упражнений

Regulatory Requirements for Foreign Citizens  
Standards and Assessment of Test Exercises

Контрольные упражнения / Test exercises	Баллы / Points									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши / Boys										
1. Подтягивание на перекладине (раз) / Pull-ups on the bar (times)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места (см) / Standing long jump (cm)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее / 191 or less
3. Бег 30 м (с) / 30 m run (sec)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4 и более / 5.4 and more
4. Челночный бег 4x9 м, (с) / Shuttle run 4x9 m, (sec)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10.0 и более / 10.0 and more
Девушки / Girls										
1. Поднимание туловища за 1 мин (раз) / Raising the torso for 1 minute (times)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее / 37 or less
2. Прыжок в длину с места (см) / Standing long jump (cm)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее / 136 or less
3. Бег 30 м (с) / 30 m run (sec)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,2 и более / 6,2 and more
4. Челночный бег 4x9 м, (с) / Shuttle run 4x9 m, (sec)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более / 11,6 and more

