

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)**

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Наименование испытания:
«Физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+ для отбора абитуриентов, обладающих необходимым уровнем физической подготовленности, двигательных умений и навыков.

Вступительные испытания проводятся в форме практического экзамена.

Вступительное испытание по физической культуре включает в себя выполнение нормативных требований основных разделов школьной программы по физической культуре и проводится **в два этапа в один день**.

Результаты вступительного испытания оцениваются по зачетной системе на основе суммарных зачетов, набранных абитуриентами при выполнении нормативных требований по общей физической подготовленности:

Первый этап: челночный бег 3х10 м,

Второй этап: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

1. Критерии оценки экзаменуемого

Оценки **«зачтено»** заслуживает поступающий, успешно выполнил установленные нормативы (быстрота, ловкость, гибкость), подтвердив необходимый уровень физической подготовленности.

Оценки **«не зачтено»** заслуживает поступающий, не выполнил установленные нормативы, не набрал минимально необходимые баллы или не явился на вступительные испытания.

2. Содержание программы

Программу вступительного испытания составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств поступающего.

2.1. Челночный бег 3х10 м

Выполняется на стадионе, в спортивном зале или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота в отрезке 10 см. Результат определяется по до бегания до финишной линии.

С низкого или высокого старта по команде: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушений этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом пробежать 10 м в обратном направлении и так далее – всего 3 раз.

Испытание считается выполненным и прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища.

Запрещается использовать в качестве опоры при повороте, какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью поля.

2.2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат «выполнен» или «не выполнен».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

3. Критерии оценки Абитуриента

Оценивание вступительных испытаний по физической подготовленности абитуриента проводятся в соответствии с степенями Всероссийском физкультурно-

спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) и соответствуют критериям «выполнил» – «зачтено», «не выполнил» – «не зачтено».

№ п/п	Вид упражнения (вид измерения)	Зачтено	Не зачтено
1	Бег 3 x 10 м	Выполнил	Не выполнил
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Выполнил	Не выполнил

4. Правила проведения испытаний

4.1. Для проведения вступительного испытания формируются группы поступающих.

4.2 Расписание вступительного испытания (группа, дата, время и место проведения вступительного испытания) утверждается председателем приемной комиссии.

4.3. Вступительное испытание по физической культуре проводится в два этапа. На первом этапе абитуриент выполняет легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, скоростной силы и выносливости. На втором этапе выполняют гимнастические упражнения, ориентированные на выявление уровня гибкости.

К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются абитуриенты, подавшие документы на обучение по программе подготовки специалистов среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку установленного образца в сроки, установленные приемной комиссией.

Перед вступительными испытаниями проводится инструктаж по технике безопасности и проведения экзамена. Абитуриент, не имеющий медицинской справки, к испытаниям не допускается.

Во время проведения вступительного испытания абитуриент обязан соблюдать правила поведения и техники безопасности, правила социального дистанцирования 1,5-2 м между абитуриентами. За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении. Максимальная оценка при выполнении одного этапа испытания «зачтено». Общая оценка за

вступительные испытания по физической подготовке складывается из зачетов, набранных кандидатом на обучение за каждые из двух контрольных упражнений. Абитуриент, получивший «не зачтено» хотя бы за один норматив, автоматически выбывает из рейтингового списка. Результат вступительного испытания по физической подготовке оценивается по зачетной системе («зачтено», «не зачтено»).

4.4. В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до начала вступительного испытания;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность, спортивную форму и сменную спортивную обувь;

4.5. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членов комиссии к месту сдачи норматива.

Запрещено:

- использовать какое-либо оборудование без указания членов комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительного испытания с соответствующей записью в протоколе вступительного испытания и проставлением результата «не зачтено» в экзаменационном листе.

Программа одобрена на заседании приемной комиссии от 15.01.2026 г. протокол № 1.