

**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: Циклические виды»**

## **Пояснительная записка**

Вступительное испытание предполагает проверку знаний абитуриентов, поступающих на дневную и заочную форму обучения по результатам испытаний, организуемых вузом. в форме практического испытания.

### **Цель и задачи вступительного испытания**

**Цель вступительного испытания** – определить уровень базовой подготовки абитуриентов по предмету «Физическая культура» в циклических видах.

#### **Задачи:**

1. Определить уровень физической подготовленности абитуриентов в циклических видах;
2. Определить рейтинг абитуриентов по итогам вступительного испытания «Физическая культура: Циклические виды».

### **1. Содержание и процедура вступительного испытания**

Порядок проведения вступительного испытания определяется приказом «Об утверждении Порядка приема граждан в образовательное учреждения высшего профессионального образования».

Вступительный экзамен осуществляется в форме практического испытания.

Практические испытания проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований по видам спорта.

Перед началом испытания, в консультационный день, абитуриентам объясняется процедура проведения вступительного испытания, правила выполнения тестовых заданий.

На практические испытания абитуриент должен явиться в спортивной форме и номером на груди размером не менее 20x15 см, соответствующий номеру, присваиваемому при подаче документов в приемной комиссии.

Для выполнения самостоятельной разминки отводится 15-20 мин.

**Установлена следующая последовательность выполнения тестовых**

## **заданий**

- Бег 100м. (сек.);
- Бег 1000м. (мин.сек.)

### **Критерии оценки выполнения тестовых заданий**

Оценивание уровня физической подготовки абитуриента производится членами экзаменационной комиссии в соответствии с установленными критериями.

Осуществляется оценка каждого тестового задания (максимум – 50 баллов).

Итоговая оценка выставляется по 100-балльной шкале на основе суммарного количества зачетных баллов, набранных абитуриентами при выполнении тестовых заданий (в сумме максимум – 100 баллов).

## Вступительные нормативы по практическому испытанию

### «Физическая культура: Циклические виды»\*

Юноши		Баллы	Девушки	
Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)		Бег 1000 м (мин, сек)	Бег 100 м (сек)
21,5 (22,0)	5,25 (5,50)	<b>2</b>	5,50 (6,15)	22,5 (23,0)
20,6 (21,1)	5,15 (5,40)	<b>4</b>	5,40 (6,05)	21,6 (22,1)
20,0 (20,5)	5,05 (5,30)	<b>6</b>	5,30 (5,55)	21,0 (21,5)
19,4 (19,9)	4,56 (5, 21)	<b>8</b>	5,21 (5,46)	20,4 (20,9)
18,8 (19,3)	4,48 (5,13)	<b>10</b>	5,13 (5,38)	19,8 (20,3)
18,3 (18,8)	4,40 (5,05)	<b>12</b>	5,05 (5,30)	19,3 (19,8)
17,9 (18,4)	4,32 (4,57)	<b>14</b>	4,57 (5,22)	18,9 (19,4)
17,5 (18,0)	4,24 (4,49)	<b>16</b>	4,49 (5,14)	18,5 (19,0)
17,1 (17,6)	4,17 (4,42)	<b>18</b>	4,42 (5,07)	18,1 (18,6)
16,7 (17,2)	4,11 (4,36)	<b>20</b>	4,36 (5,01)	17,7 (18,2)
16,3 (16,8)	4,05 (4,30)	<b>22</b>	4,30 (4,55)	17,3 (17,8)
15,9 (16,4)	3,59 (4,24)	<b>24</b>	4,24 (4,49)	16,9 (17,4)
15,5 (16,0)	3,53 (4,18)	<b>26</b>	4,18 (4,43)	16,5 (17,0)
15,1 (15,6)	3,47 (4,12)	<b>28</b>	4,12 (4,37)	16,1 (16,6)
14,7 (15,2)	3,41 (4,06)	<b>30</b>	4,06 (4,31)	15,7 (16,2)
14,3 (14,8)	3,35 (4,00)	<b>32</b>	4,00 (4,25)	15,3 (15,8)
14,1 (14,6)	3,30 (3,55)	<b>34</b>	3,55 (4,20)	15,1 (15,6)
13,9 (14,4)	3,26 (3,51)	<b>36</b>	3,51 (4,16)	14,9 (15,4)
13,7 (14,2)	3,22 (3,47)	<b>38</b>	3,47 (4,12)	14,7 (15,2)
13,5 (14,0)	3,18 (3,43)	<b>40</b>	3,43 (4,08)	14,5 (15,0)
13,3 (13,8)	3,14 (3,39)	<b>42</b>	3,39 (4,04)	14,3 (14,8)
13,1 (13,6)	3,10 (3,35)	<b>44</b>	3,35 (4,00)	14,1 (14,6)
12,9 (13,4)	3,06 (3,31)	<b>46</b>	3,31 (3,56)	13,9 (14,4)
12,7 (13,2)	3,02 (3,27)	<b>48</b>	3,27 (3,52)	13,7 (14,2)
12,5 (13,0)	3,00 (3,25)	<b>50</b>	3,25 (3,50)	13,5 (14,0)

\* В скобках приведены нормативы для абитуриентов старше 27 лет.

### Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Во всех беговых видах, которые проводятся по отдельным дорожкам, каждый участник должен от старта до финиша придерживаться своей дорожки. Любой участвующий в экзамене абитуриент, который толкает соперника или мешает ему любым образом, подлежит дисквалификации, так же подлежат дисквалификации участники, которые преодолевая дистанцию перешли на шаг (ходьбу).

**Бег: 100м.** – оценивается время преодоления дистанции (время в секундах). Стартовое положение участника произвольное (высокий, низкий старт). Допускается один фальт-старт в забеге. Дистанция преодолевается каждым участником забега по своей дорожке.

**Бег: 1000м.** По команде «На старт!» участники подходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта. По команде «Марш!» начинается бег (по правилам соревнований на дистанциях свыше 400 м команда «Внимание!» не подается). В процессе бега не допускается переход на шаг.

Программа одобрена на заседании приемной комиссии от 15.01.2025 г. протокол № 1.