

**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: Ациклические виды»**

**Барнаул – 2026**

## **Пояснительная записка**

Вступительное испытание предполагает проверку знаний абитуриентов, поступающих по результатам испытаний, организуемых вузом в форме практического профессионального испытания. Содержание вступительных испытаний на базе профессионального образования в соответствии с направленностью (профилем) программ бакалавриата, программ специалитета.

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

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

Вступительный экзамен осуществляется в форме практического испытания.

Практическое испытание проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по видам спорта.

Перед началом вступительного испытания, в консультационный день, абитуриентам объясняется процедура проведения практического 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**

- Подтягивание на перекладине (раз) – Юноши;
- Отжимание (раз) – Девушки;
- Вольные упражнения (балл).

**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: ациклические виды»\***

Юноши		Баллы	Девушки	
Подтягивание (раз)	Вольные упр-ния (балл)		Вольные упр-ния (балл)	Отжимание (раз)
1	5,2 (4,0)	<b>2</b>	5,2 (4,0)	1
2	5,4 (4,1)	<b>4</b>	5,4 (4,1)	2
3	5,6 (4,3)	<b>6</b>	5,6 (4,3)	3
4	5,8 (4,5)	<b>8</b>	5,8 (4,5)	4
5	6,0 (4,7)	<b>10</b>	6,0 (4,7)	5
6 (1)	6,2 (4,9)	<b>12</b>	6,2 (4,9)	6 (1)
7 (2)	6,4 (5,1)	<b>14</b>	6,4 (5,1)	7 (2)
8 (3)	6,6 (5,3)	<b>16</b>	6,6 (5,3)	8 (3)
9 (4)	6,8 (5,5)	<b>18</b>	6,8 (5,5)	9 (4)
10 (5)	7,0 (5,7)	<b>20</b>	7,0 (5,7)	10 (5)
11 (6)	7,2 (5,9)	<b>22</b>	7,2 (5,9)	11 (6)
12 (7)	7,4 (6,1)	<b>24</b>	7,4 (6,1)	12 (7)
13 (8)	7,6 (6,4)	<b>26</b>	7,6 (6,4)	13 (8)
14 (9)	7,8 (6,7)	<b>28</b>	7,8 (6,7)	14 (9)
15 (10)	8,0 (7,0)	<b>30</b>	8,0 (7,0)	15 (10)
16 (11)	8,2 (7,3)	<b>32</b>	8,2 (7,3)	16 (11)
17 (12)	8,4 (7,6)	<b>34</b>	8,4 (7,6)	17 (12)
18 (13)	8,6 (7,9)	<b>36</b>	8,6 (7,9)	18 (13)
19 (14)	8,8 (8,2)	<b>38</b>	8,8 (8,2)	19 (14)
20 (15)	9,0 (8,5)	<b>40</b>	9,0 (8,5)	20 (15)
21 (16)	9,2 (8,8)	<b>42</b>	9,2 (8,8)	21 (16)
22 (17)	9,4 (9,1)	<b>44</b>	9,4 (9,1)	22 (17)
23 (18)	9,6 (9,4)	<b>46</b>	9,6 (9,4)	23 (18)
24 (19)	9,8 (9,7)	<b>48</b>	9,8 (9,7)	24 (19)
25 (20)	10,0 (10,0)	<b>50</b>	10,0 (10,0)	25 (20)

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

**Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий**

**Подтягивание в висе** (юноши) выполняется хватом сверху (количество раз). В положении виса, сгибая рук, выполнить подтягивание (подбородок на уровне грифа перекладины). Разгибая руки до полного выпрямления, опуститься в исходное положение. В момент подтягивания не допускается сгибание и разгибание в тазобедренных суставах, рывки, перехваты, махи.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (девушки), (количество раз). Исходное положение: упор лежа, ноги вместе, руки и туловище прямые. Сгибание рук до прямого угла между плечом и предплечьем.

Возвращаясь в исходное положение, фиксировать выпрямление рук в упоре. Не допускается сгибание и провисание в тазобедренных суставах.

## **Вольные упражнения**

<b>Юноши</b> И. П. – О. С. <ul style="list-style-type: none"><li>- равновесие на одной ноге («ласточка»), руки в стороны – 1,0 балл</li><li>- выпрямляясь, руки дугами вниз и назад («старт пловца») – 0,5 балла</li><li>- прыжком кувырок вперед в упор присев – 1,5 балла</li><li>- силой стойка с опорой руками и головой – 2,5 балла</li><li>- опускание в упор присев – 0,5 балла</li><li>- встать на одну ногу, другая вперед, руки вверх – 0,5 балла</li><li>- переворот в сторону с поворотом на 90° («колесо») – 2,0 балла</li><li>- кувырок вперед в группировке в упор присев – 1,0 балл</li><li>- прыжок вверх прогнувшись, руки вверх - в стороны – 0,5 балла</li></ul>	<b>Девушки</b> И. П. – О. С. <ul style="list-style-type: none"><li>- равновесие на одной ноге («ласточка»), руки в стороны – 1,0 балл</li><li>- приставляя ногу, полуприсед, руки вниз и назад («старт пловца») – 0,5 балла</li><li>- кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно – 1,0 балл</li><li>- поворот кругом в упоре присев – 0,5 балла</li><li>- кувырок назад в группировке в упор присев – 1,0 балл</li><li>- перекат назад в группировке, перекатом вперед лечь на спину, руки вверх – 0,5 балла</li><li>- «мост» из положения лежа на спине, руки вверх – 1,5 балла</li><li>- поворот налево (направо) в упор присев – 1,5 балла</li><li>- выпрямляясь руки вверх, переворот в сторону («колесо») – 2,5 балла</li><li>- приставляя ногу и опуская руки вниз – О. С.</li></ul>
---	--

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