

**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»

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 20х15 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)	2	5,2 (4,0)	1
2	5,4 (4,1)	4	5,4 (4,1)	2
3	5,6 (4,3)	6	5,6 (4,3)	3
4	5,8 (4,5)	8	5,8 (4,5)	4
5	6,0 (4,7)	10	6,0 (4,7)	5
6 (1)	6,2 (4,9)	12	6,2 (4,9)	6 (1)
7 (2)	6,4 (5,1)	14	6,4 (5,1)	7 (2)
8 (3)	6,6 (5,3)	16	6,6 (5,3)	8 (3)
9 (4)	6,8 (5,5)	18	6,8 (5,5)	9 (4)
10 (5)	7,0 (5,7)	20	7,0 (5,7)	10 (5)
11 (6)	7,2 (5,9)	22	7,2 (5,9)	11 (6)
12 (7)	7,4 (6,1)	24	7,4 (6,1)	12 (7)
13 (8)	7,6 (6,4)	26	7,6 (6,4)	13 (8)
14 (9)	7,8 (6,7)	28	7,8 (6,7)	14 (9)
15 (10)	8,0 (7,0)	30	8,0 (7,0)	15 (10)
16 (11)	8,2 (7,3)	32	8,2 (7,3)	16 (11)
17 (12)	8,4 (7,6)	34	8,4 (7,6)	17 (12)
18 (13)	8,6 (7,9)	36	8,6 (7,9)	18 (13)
19 (14)	8,8 (8,2)	38	8,8 (8,2)	19 (14)
20 (15)	9,0 (8,5)	40	9,0 (8,5)	20 (15)
21 (16)	9,2 (8,8)	42	9,2 (8,8)	21 (16)
22 (17)	9,4 (9,1)	44	9,4 (9,1)	22 (17)
23 (18)	9,6 (9,4)	46	9,6 (9,4)	23 (18)
24 (19)	9,8 (9,7)	48	9,8 (9,7)	24 (19)
25 (20)	10,0 (10,0)	50	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

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

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