

**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»

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 циклических видах.

1. Содержание и процедура вступительного испытания

Вступительный экзамен осуществляется в форме практического испытания.

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

Перед началом испытания 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)	2	5,50 (6,15)	22,5 (23,0)
20,6 (21,1)	5,15 (5,40)	4	5,40 (6,05)	21,6 (22,1)
20,0 (20,5)	5,05 (5,30)	6	5,30 (5,55)	21,0 (21,5)
19,4 (19,9)	4,56 (5, 21)	8	5,21 (5,46)	20,4 (20,9)
18,8 (19,3)	4,48 (5,13)	10	5,13 (5,38)	19,8 (20,3)
18,3 (18,8)	4,40 (5,05)	12	5,05 (5,30)	19,3 (19,8)
17,9 (18,4)	4,32 (4,57)	14	4,57 (5,22)	18,9 (19,4)
17,5 (18,0)	4,24 (4,49)	16	4,49 (5,14)	18,5 (19,0)
17,1 (17,6)	4,17 (4,42)	18	4,42 (5,07)	18,1 (18,6)
16,7 (17,2)	4,11 (4,36)	20	4,36 (5,01)	17,7 (18,2)
16,3 (16,8)	4,05 (4,30)	22	4,30 (4,55)	17,3 (17,8)
15,9 (16,4)	3,59 (4,24)	24	4,24 (4,49)	16,9 (17,4)
15,5 (16,0)	3,53 (4,18)	26	4,18 (4,43)	16,5 (17,0)
15,1 (15,6)	3,47 (4,12)	28	4,12 (4,37)	16,1 (16,6)
14,7 (15,2)	3,41 (4,06)	30	4,06 (4,31)	15,7 (16,2)
14,3 (14,8)	3,35 (4,00)	32	4,00 (4,25)	15,3 (15,8)
14,1 (14,6)	3,30 (3,55)	34	3,55 (4,20)	15,1 (15,6)
13,9 (14,4)	3,26 (3,51)	36	3,51 (4,16)	14,9 (15,4)
13,7 (14,2)	3,22 (3,47)	38	3,47 (4,12)	14,7 (15,2)
13,5 (14,0)	3,18 (3,43)	40	3,43 (4,08)	14,5 (15,0)
13,3 (13,8)	3,14 (3,39)	42	3,39 (4,04)	14,3 (14,8)
13,1 (13,6)	3,10 (3,35)	44	3,35 (4,00)	14,1 (14,6)
12,9 (13,4)	3,06 (3,31)	46	3,31 (3,56)	13,9 (14,4)
12,7 (13,2)	3,02 (3,27)	48	3,27 (3,52)	13,7 (14,2)
12,5 (13,0)	3,00 (3,25)	50	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 15.01.2026 г.
протокол № 1.