

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Наименование испытания:
Профессиональное испытание
«Физическая культура: ациклические виды»

Барнаул – 2020

Цель и задачи вступительного испытания

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

Задачи:

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

Содержание и процедура вступительного испытания

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

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	6,0 (4,0)	2	6,0 (4,5)	6(1)
2	6,2 (4,2)	4	6,2 (5,0)	7(2)
3	6,4 (4,5)	6	6,4 (5,4)	8(3)
4	6,6 (4,8)	8	6,6 (5,7)	9(4)
5	6,8 (5,1)	10	6,8 (6,0)	10(5)
6(1)	7,0 (5,4)	12	7,0 (6,3)	11(6)
7(2)	7,2 (5,7)	14	7,2 (6,6)	12(7)
8(3)	7,4 (6,0)	16	7,4 (6,9)	13(8)
9(4)	7,6 (6,3)	18	7,6 (7,2)	14(9)
10(5)	7,8 (6,6)	20	7,8 (7,5)	15(10)
11(6)	8,0 (6,9)	22	8,0 (7,8)	16(11)
12(7)	8,2 (7,2)	24	8,2 (8,0)	17(12)
13(8)	8,4 (7,5)	26	8,4 (8,2)	18(13)
14(9)	8,6 (7,8)	28	8,6 (8,4)	19(14)
15(10)	8,8 (8,0)	30	8,8 (8,6)	20(15)
16(11)	9,0 (8,2)	32	9,0 (8,8)	21(16)
17(12)	9,2 (8,4)	34	9,2 (9,0)	22(17)
18(13)	9,3 (8,6)	36	9,3 (9,1)	23(18)
19(14)	9,4 (8,8)	38	9,4 (9,2)	24(19)
20(15)	9,5 (9,0)	40	9,5 (9,3)	25(20)
21(16)	9,6 (9,1)	42	9,6 (9,4)	26(21)
22(17)	9,7 (9,2)	44	9,7 (9,5)	27(22)
23(18)	9,8 (9,3)	46	9,8 (9,6)	28(23)
24(19)	9,9 (9,4)	48	9,9 (9,7)	29(24)
25(20)	10,0 (9,5)	50	10,0 (9,8)	30(25)

* 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.

- 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.

- 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 19.10.2020 г. протокол № 13

Программа утверждена на заседании Ученого совета 26.10.2020 г. протокол №3