

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ Горно-Алтайский государственный университет)

Утверждено на Ученом совете  
психолого-педагогического  
факультета

 И.А. Таскина  
20 октября 2022г. протокол № 2

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Горно-Алтайск 2022

## Пояснительная записка

Программа вступительного испытания по физической культуре предназначена для приема поступающих на направления подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности, 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурное образование.

**Цель вступительного испытания:** выявления уровня развития физических качеств и подготовленности поступающих.

### Порядок проведения вступительного испытания

1. К вступительному экзамену по физической культуре допускаются поступающие, подавшие заявление на обучение по программе подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности, 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурное образование. К вступительным испытаниям также допускаются лица, закончившие СПО из перечня специальностей среднего профессионального образования (приказ от 29 октября 2013 г. № 1199 Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования) по направлению подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки:

- 44.02.01 Дошкольное образование
- 44.02.02 Преподавание в начальных классах
- 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
- 44.02.04 Специальное дошкольное образование
- 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

допускаются абитуриенты, прошедшие медицинскую комиссию и предоставившие медицинское заключение о состоянии здоровья, в соответствии с разделом 6 Правил приема в ГАГУ.

2. На вступительном испытании абитуриенты выполняют упражнения по двум видам спорта: легкой атлетике (бег 100м, бег 1000м, прыжки в длину с места) и гимнастике (мужчины – подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, женщины – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин).

3. Вступительное испытание может проводиться в дистанционной форме при использовании дистанционных образовательных технологии (далее ДОТ) при соблюдений следующих условий:

3.1 Место размещения документов, информации и обмена ими при организации вступительного испытания является платформа Moodle, доступ абитуриента к которой осуществляется под логином и паролем по ссылке [moodle.gasu.ru](http://moodle.gasu.ru). Взаимодействие между членами комиссии и абитуриентами до и во время проведения вступительных испытаний с применением ДОТ происходит в формате видеоконференцсвязи. Сеанс видеоконференцсвязи проводится на платформе Moodle с обязательной видеозаписью процедуры.

3.2 Абитуриент для участия во вступительных испытаниях с применением ДОТ должен располагать техническими средствами и программными продуктами, позволяющими обеспечить целостность процедуры проведения вступительных испытаний с применением ДОТ, в соответствии с разделом 6 Положения о вступительных испытаниях в ГАГУ.

3.3 Все абитуриенты и члены комиссии за 15 минут до начала вступительного с применением ДОТ должны установить связь. Председатель комиссии оценивает присутствие и наличие кворума, объявляет очередность выполнения абитуриентами упражнений и регламент проведения испытания. Председатель комиссии осуществляет идентификацию личности обучающегося по документам, удостоверяющим личность, посредством визуальной сверки в режиме видеоконференцсвязи. Для этого обучающийся демонстрирует перед камерой паспорт, таким образом, чтобы разворот с фотографией, фамилией, именем, отчеством, датой и местом рождения, наименованием органа, выдавшего документ, и датой выдачи был виден четко.

3.4 Председатель комиссии ведет мероприятие, предоставляя возможность абитуриентам выполнить упражнения. Председатель следит за тем, чтобы все, кроме абитуриента и

председателя, отключали свои микрофоны и, в случае ограничений по каналам связи, камеры. Абитуриенты выполняют упражнения, демонстрируя членам комиссии онлайн видеотрансляцию, на которой в режиме реального времени имеется возможность объективно оценить степень физической подготовленности.

Абитуриентом должны соблюдаться следующие правила на протяжении всей процедуры: веб-камера должна быть установлена строго вертикально, не допускается установка камеры сбоку; туловище с руками, ногами и головой должна полностью помещаться в кадр, не допускается частичный или полный уход из поля видимости камеры; не разрешается надевать солнцезащитные очки, можно использовать очки только с прозрачными линзами; процедура вступительных испытаний должна осуществляться в браузере, окно которого должно быть развернуто на весь экран, нельзя переключаться на другие приложения (включая другие браузеры) или сворачивать браузер, нельзя открывать сторонние вкладки (страницы); запрещается записывать каким-либо образом материалы и содержимое вступительных испытаний, а также передавать их третьим лицам; в случае обнаружения попытки обмануть комиссию, результаты вступительного испытания аннулируются, апелляция не проводится.

3.5 В случае длительного технического сбоя в работе оборудования или канала связи (в течение 15 минут и более), препятствующего проведению вступительного испытания, оно проводится в другое время в период работы комиссии. Факт сбоя фиксируется в протоколе комиссии. В случае невыхода обучающегося на связь в течение более чем 15 минут с начала проведения вступительного испытания с применением ДОТ он считается неявившимся. В таком случае обучающемуся предоставляется право пройти вступительное испытание в другой день в рамках срока, отведенного на данное вступительное испытание.

4. В предметную комиссию входят не менее трех человек.

5. Результаты экзамена оцениваются согласно нормативов, приведенных в таблицах № 1,2,3,4 (прилагаются).

6. Итоговая оценка вступительного экзамена по физической подготовке получается путем суммирования результатов экзаменов по двум видам спорта и деления суммы на два с округлением до целого числа баллов в большую сторону.

7. Максимальная оценка на вступительных испытаниях по физической подготовке – 100 баллов.

8. Абитуриенты, получившие по одному из видов спорта результат менее 20 баллов, либо в одном из упражнений 0 баллов, к дальнейшим испытаниям не допускаются. Указанным лицам за экзамен выставляется общая оценка «неудовлетворительно».

9. Апелляция результатов вступительных испытаний по физической подготовке не проводится.

10. Поступающие из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов сдают вступительное испытание по физической подготовке по выбору из числа предложенных в данной программе видов спорта и в соответствии со спортивной специализацией.

11. Специальные требования к вступительному испытанию по гимнастике.

12. По окончании вступительных испытаний экзаменационный лист сдается членам приемной комиссии. По результатам вступительных испытаний, по каждому физическому упражнению (тесту) на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационном листе абитуриента, выставляются оценки (таблицы 1-4). Минимальный балл для прохождения по конкурсу составляет – 40.

#### **Условия и правила подтягивания на перекладине.**

Условия подтягивания на перекладине: гриф диаметром 28+/-1 мм, высота перекладины от пола 2750+/-250 мм.

Допускается использование перекладин других размеров, конструктивные особенности которых не влияют на выполнение упражнения.

Правила подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе, носки оттянуты.

Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую сторону от ширины его плеч.

При подтягивании абитуриент обязан:

- из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опустится в вис.

Допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от вертикали. При подтягивании абитуриенту запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества включая канифоль;
- отталкиваться от пола и касаться других предметов;
- делать «рывки», «взмахи», «волны» ногами, туловищем и головой;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться при выполнении очередного подтягивания.
- сгибать ноги в коленных суставах более чем на 30° (относительно бедра); Абитуриент имеет право:

использовать опору или помощь для принятия стартового положения ИП; изменить положение хвата на грифе перекладины;

выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

#### **Условия и правила сгибания-разгибания рук в упоре на средних брусьях.**

Условия выполнения сгибания-разгибания рук в упоре на средних брусьях: высота брусьев 1700+/-50 мм., расстояние между жердями 420 – 520 мм.

Правила выполнения сгибания-разгибания рук в упоре на средних брусьях.

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП): упор на брусьях, в этом положении руки выпрямлены голова, туловище, ноги образуют вертикальную линию относительно брусьев, стопы вместе носки оттянуты.

При выполнении упражнения абитуриент обязан

- из ИП согнуть руки (до угла 90°) в локтевых суставах, сохраняя прямую линию туловища и ног;
  - разогнув руки, вернуться в ИП.
- При выполнении упражнения абитуриенту запрещено:
- отклоняться туловищем назад относительно жердей;
  - сгибать ноги в коленных суставах;
  - раскачиваться вперёд – назад, вниз – вверх. Абитуриент имеет право:
  - регулировать расстояние между жердями в указанных пределах;
  - сгибать руки в локтевых суставах до угла менее 90°;

- сгибать-разгибать руки с ускорением или замедлением и отдыхать в исходном положении.

#### **Условия и правила сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу.**

Условия сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) упор лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги вместе (можно развести на ширину стопы), пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч.

Абитуриентка обязана:

- из ИП согнуть руки (не более чем до 90°) в локтевых суставах, сохраняя прямую линию туловища и ног;
- разогнув руки, вернуться в ИП. Абитуриентке запрещено:
- задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!»;
- создавать упоры для ног;
- касаться бедрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°;

- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук.  
Абитуриентка имеет право выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением и отдыхать в исходном положении.

**Условия и правила сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине.**

Условия сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине. Упражнение выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате (на полу), пальцы рук «в замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, лопатки касаются мата (пола).

Время: 1 минута.

По команде «Старт!» абитуриентке необходимо выполнять быстрые сгибания туловища до касания локтями бёдер или коленей и разгибания до возврата в ИП с касанием лопатками мата (пола).

Абитуриентке запрещено:

- не прикасаться лопатками к мату (полу);
- не прикасаться локтями бёдер или коленей;
- размыкать пальцы рук «из замка».

Абитуриентка имеет право выполнять сгибание-разгибание туловища с ускорением или замедлением.

Специальные требования к вступительному испытанию по лёгкой атлетике.

**Вступительные испытания по лёгкой атлетике проводятся согласно правил соревнований по лёгкой атлетике.**

**Таблица 1**

Легкая атлетика						
Мужчины до 30 лет			Мужчины 30 лет и старше			
контрольные испытания			баллы	контрольные испытания		
бег 100 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.,сек)		бег 100 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м (мин.,сек)
16,4	180	5,25	1	17,4	165	5,45
16,3	185	5,15	2	17,3	170	5,35
16,2	195	5,05	3	17,2	175	5,25
16,1	200	4,55	4	17,1	180	5,15
16,0	205	4,45	5	17,0	185	5,05
15,9	210	4,35	6	16,9	190	4,55
15,8	215	4,30	7	16,8	195	4,50
15,7	220	4,25	8	16,7	200	4,45
15,6	225	4,20	9	16,6	205	4,40
15,5	230	4,15	10	16,5	210	4,35
15,4	232	4,12	11	16,4	212	4,32
15,3	234	4,09	12	16,3	214	4,29
15,2	236	4,06	13	16,2	216	4,26
15,1	238	4,03	14	16,1	218	4,23
15,0	240	4,00	15	16,0	220	4,20
14,9	242	3,57	16	15,9	222	4,17
14,8	244	3,54	17	15,8	224	4,14
14,7	246	3,51	18	15,7	226	4,11
14,6	248	3,48	19	15,6	228	4,08
14,5	250	3,45	20	15,5	230	4,05

14,4	252	3,43	<b>21</b>	15,4	232	4,03
14,3	254	3,41	<b>22</b>	15,3	234	4,01
14,2	256	3,39	<b>23</b>	15,2	236	3,59
14,1	258	3,37	<b>24</b>	15,1	238	3,57
14,0	260	3,35	<b>25</b>	15,0	240	3,55
13,9	262	3,33	<b>26</b>	14,9	242	3,53
13,8	264	3,31	<b>27</b>	14,8	244	3,51
13,7	266	3,29	<b>28</b>	14,7	246	3,49
13,6	268	3,27	<b>29</b>	14,6	248	3,47
13,5	270	3,25	<b>30</b>	14,5	250	3,45
		3,24	<b>31</b>			3,44
		3,23	<b>32</b>			3,43
		3,22	<b>33</b>			3,42
		3,21	<b>34</b>			3,41
		3,20	<b>35</b>			3,40
		3,19	<b>36</b>			3,39
		3,18	<b>37</b>			3,38
		3,17	<b>38</b>			3,37
		3,16	<b>39</b>			3,36
		3,15	<b>40</b>			3,35

Таблица 2

Легкая атлетика						
Женщины до 30 лет				Женщины 30 лет и старше		
контрольные испытания			баллы	контрольные испытания		
бег 100 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.,сек)		бег 100 м(сек)	прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м (мин.,сек)
18,4	135	6,00	<b>1</b>	19,4	115	6,20
18,3	140	5,50	<b>2</b>	19,3	120	6,10
18,2	145	5,40	<b>3</b>	19,2	125	6,00
18,1	150	5,30	<b>4</b>	19,1	130	5,50
18,0	155	5,20	<b>5</b>	19,0	135	5,40
17,9	160	5,10	<b>6</b>	18,9	140	5,30
17,8	165	5,05	<b>7</b>	18,8	145	5,25
17,7	170	5,00	<b>8</b>	18,7	150	5,20
17,6	175	4,55	<b>9</b>	18,6	155	5,15
17,5	180	4,50	<b>10</b>	18,5	160	5,10
17,4	182	4,47	<b>11</b>	18,4	162	5,07
17,3	184	4,44	<b>12</b>	18,3	164	5,04
17,2	186	4,41	<b>13</b>	18,2	166	5,01
17,1	188	4,38	<b>14</b>	18,1	168	4,58
17,0	190	4,35	<b>15</b>	18,0	170	4,55
16,9	192	4,32	<b>16</b>	17,9	172	4,52
16,8	194	4,29	<b>17</b>	17,8	174	4,49
16,7	196	4,26	<b>18</b>	17,7	176	4,46
16,6	198	4,23	<b>19</b>	17,6	178	4,43

16,5	200	4,20	<b>20</b>	17,5	180	4,40
16,4	202	4,18	<b>21</b>	17,4	182	4,38
16,3	204	4,16	<b>22</b>	17,3	184	4,36
16,2	206	4,14	<b>23</b>	17,2	186	4,34
16,1	208	4,12	<b>24</b>	17,1	188	4,32
16,0	210	4,10	<b>25</b>	17,0	190	4,30
15,9	212	4,08	<b>26</b>	16,9	192	4,28
15,8	214	4,06	<b>27</b>	16,8	194	4,26
15,7	216	4,04	<b>28</b>	16,7	196	4,24
15,6	218	4,02	<b>29</b>	16,6	198	4,22
15,5	220	4,00	<b>30</b>	16,5	200	4,20
		3,59	<b>31</b>			4,19
		3,58	<b>32</b>			4,18
		3,57	<b>33</b>			4,17
		3,56	<b>34</b>			4,16
		3,55	<b>35</b>			4,15
		3,54	<b>36</b>			4,14
		3,53	<b>37</b>			4,13
		3,52	<b>38</b>			4,12
		3,51	<b>39</b>			4,11
		3,50	<b>40</b>			4,10

Таблица 3

Гимнастика						
Мужчины до 30 лет				Мужчины 30 лет и старше		
контрольные испытания				контрольные испытания		
подтягивание на перекладине (кол-во раз)	сгибание- разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	баллы		подтягивание на перекладине (кол-во раз)	сгибание- разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	
1	1	<b>1</b>	-	-	1	
2	2	<b>2</b>	-	-	2	
3	3	<b>3</b>	-	-	3	
4	4	<b>4</b>	-	-	4	
5	5	<b>5</b>	-	-	5	
6	6	<b>6</b>	1	1	6	
7	7	<b>7</b>	-	-	7	
8	8	<b>8</b>	2	2	8	
9	9	<b>9</b>	-	-	9	
10	10	<b>10</b>	3	3	10	
-	11	<b>11</b>	-	-	11	
11	12	<b>12</b>	4	4	12	
-	13	<b>13</b>	-	-	13	
12	14	<b>14</b>	5	5	14	
-	15	<b>15</b>	-	-	15	
13	16	<b>16</b>	-	-	16	
-	17	<b>17</b>	6	6	17	

14	18	<b>18</b>	-	18
-	19	<b>19</b>	-	19
15	20	<b>20</b>	7	20
-	21	<b>21</b>	-	-
-	22	<b>22</b>	-	21
16	23	<b>23</b>	8	-
-	24	<b>24</b>	-	22
-	25	<b>25</b>	-	-
17	26	<b>26</b>	9	23
-	27	<b>27</b>	-	-
-	28	<b>28</b>	-	24
18	29	<b>29</b>	10	-
-	30	<b>30</b>	-	25
-	-	<b>31</b>	-	-
19	31	<b>32</b>	11	26
-	-	<b>33</b>	-	-
-	32	<b>34</b>	-	27
20	-	<b>35</b>	12	-
-	33	<b>36</b>	-	28
-	-	<b>37</b>	-	-
21	34	<b>38</b>	13	29
-	-	<b>39</b>	-	-
-	35	<b>40</b>	-	30
22	-	<b>41</b>	14	-
-	36	<b>42</b>	-	31
-	-	<b>43</b>	-	-
23	37	<b>44</b>	15	32
-	-	<b>45</b>	-	-
-	38	<b>46</b>	-	33
24	-	<b>47</b>	16	-
-	39	<b>48</b>	-	34
-	-	<b>49</b>	-	-
25	40	<b>50</b>	17	35

**Таблица 4**

<b>Гимнастика</b>				
<b>Женщины до 30 лет</b>			<b>Женщины 30 лет и старше</b>	
<b>контрольные испытания</b>			<b>контрольные испытания</b>	
сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(кол-во раз)	баллы	сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)
1	1	<b>1</b>	-	1
2	2	<b>2</b>	-	2
3	3	<b>3</b>	-	3
4	4	<b>4</b>	-	4

5	5	<b>5</b>	-	5
6	6	<b>6</b>	1	6
7	7	<b>7</b>	-	7
8	8	<b>8</b>	2	8
9	9	<b>9</b>	-	9
10	10	<b>10</b>	3	10
-	11	<b>11</b>	-	11
11	12	<b>12</b>	4	12
-	13	<b>13</b>	-	13
12	14	<b>14</b>	5	14
-	15	<b>15</b>	-	15
13	16	<b>16</b>	-	16
-	17	<b>17</b>	6	17
14	18	<b>18</b>	-	18
-	19	<b>19</b>	-	19
15	20	<b>20</b>	7	20
-	21	<b>21</b>	-	21
-	22	<b>22</b>	-	22
16	23	<b>23</b>	8	23
-	24	<b>24</b>	-	24
-	25	<b>25</b>	-	25
17	26	<b>26</b>	9	26
-	27	<b>27</b>	-	27
-	28	<b>28</b>	-	28
18	29	<b>29</b>	10	29
-	30	<b>30</b>	-	30
-	31	<b>31</b>	-	-
19	32	<b>32</b>	11	31
-	33	<b>33</b>	-	-
-	34	<b>34</b>	-	32
20	35	<b>35</b>	12	-
-	36	<b>36</b>	-	33
-	37	<b>37</b>	-	-
21	38	<b>38</b>	13	34
-	39	<b>39</b>	-	-
-	40	<b>40</b>	-	35
22	41	<b>41</b>	14	-
-	42	<b>42</b>	-	36
-	43	<b>43</b>	-	-
23	44	<b>44</b>	15	37
-	45	<b>45</b>	-	-
-	46	<b>46</b>	-	38
24	47	<b>47</b>	16	-
-	48	<b>48</b>	-	39
-	49	<b>49</b>	-	-
25	50	<b>50</b>	17	40