



УТВЕРЖДАЮ:
Врио ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»
А.В.Окишор
31 октября 2022 г.

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПРОФИЛЬ
«ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ЦЕНТРОВ ТЕСТИРОВАНИЯ»**

**«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
(Профессиональное испытание)**

**Максимальное количество баллов – 100
Минимальное количество баллов – 50**

Пояснительная записка

Абитуриенты, поступающие на 1 курс обучения (на места за счёт бюджетных ассигнований федерального бюджета и места по договорам об оказании платных образовательных услуг на очную форму обучения) проходят вступительные испытания профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ».

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» оценивается по 100-бальной шкале и проводится в форме практического тестирования, основная задача которого определить уровень общей физической подготовленности абитуриентов.

Тестовые задания разработаны на основании требований ВФСК «ГТО» к выполнению нормативов испытаний (тестов) для соответствующих возрастных групп.

Вступительное испытание профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» включает в себя прохождение абитуриентом следующих тестов:

а) для мужчин:

- бег на 60 м,
- бег на 1000 м,
- подтягивание из виса на высокой перекладине,
- поднимание туловища из положения лёжа на спине,
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;

б) для женщин:

- бег на 60 м,
- бег на 1000 м,
- подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине,
- поднимание туловища из положения лёжа на спине,
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.

Контрольные нормативы профессионального испытания по возрастным группам представлены в таблицах 1-3.

Таблица 1.

**Контрольные нормативы профессионального испытания
Возраст 17-29 лет**

Бег 60 м Время (с)	Б а л л ы		Бег 1000 м Время (мин, с)		Б а л л ы		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз за 60 сек)		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз за 60 сек)		Б а л л ы		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 60 с)		Б а л л ы		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, - см)		Б а л л ы
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	
8.0	9.6	20	3,16	4,00	20	15	18	17	18	48	43	20	48	43	13	16	20		
8.1	9.7	19	3,20	4,04	19	14	17	16	17	47	42	19	47	42	12	15	19		
8.2	9.8	18	3,24	4,08	18	13	16	15	16	46	41	18	46	41	11	14	18		
8.3	9.9	17	3,28	4,12	17	12	15	14	15	45	40	17	45	40	10	13	17		
8.4	10.0	16	3,32	4,16	16	11	14	13	14	44	39	16	44	39	9	12	16		
8.5	10.1	15	3,36	4,20	15	10	13	12	13	43	38	15	43	38	8	11	15		
8.6	10.2	14	3,40	4,24	14	9	12	11	12	42	37	14	42	37	7	10	14		
8.7	10.3	13	3,44	4,28	13	8	11	10	11	41	36	13	41	36	6	9	13		
8.8	10.4	12	3,48	4,32	12	7	10	9	10	40	35	12	40	35	5	8	12		
8.9	10.5	11	3,52	4,36	11	6	9	8	9	39	34	11	39	34	4	7	11		
9.0	10.6	10	3,56	4,40	10	5	8	7	8	38	33	10	38	33	3	6	10		
9.1	10.7	9	4,00	4,44	9	4	7	6	7	37	32	9	37	32	2	5	9		
9.2	10.8	8	4,04	4,48	8	3	6	5	6	36	31	8	36	31	1	4	8		
9.3	10.9	7	4,08	4,52	7	2	5	4	5	35	30	7	35	30	0	3	7		
9.4	11.0	6	4,12	4,56	6	1	4	3	4	34	29	6	34	29	0	2	6		
9.5	11.1	5	4,16	5,00	5	0	3	2	3	33	28	5	33	28	0	1	5		
9.6	11.2	4	4,20	5,04	4	0	2	1	2	32	27	4	32	27	0	0	4		
9.7	11.3	3	4,24	5,08	3	0	1	0	1	31	26	3	31	26	0	0	3		
9.8	11.4	2	4,28	5,12	2	0	0	0	0	30	25	2	30	25	0	0	2		
9.9	11.5	1	4,32	5,16	1	0	0	0	0	29	24	1	29	24	0	0	1		

Таблица 2.

**Контрольные нормативы профессионального испытания
Возраст 30-39 лет**

Бег 60 м время (с)	Б а л л ы		Бег 1000 м Время (мин, с)	Б а л л ы		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз за 60 сек)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз за 60 сек)		Б а л л ы		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 60 с)	Б а л л ы		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, - см)	Б а л л ы
	Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины		
8.9	10.7	20	3,48	4,32	20	12	16	41	33	20	41	33	11	13	20
9.0	10.8	19	3,52	4,36	19	11	15	40	32	19	40	32	10	12	19
9.1	10.9	18	3,56	4,40	18	10	14	39	31	18	39	31	9	11	18
9.2	11.0	17	4,00	4,44	17	9	13	38	30	17	38	30	8	10	17
9.3	11.1	16	4,04	4,48	16	8	12	37	29	16	37	29	7	9	16
9.4	11.2	15	4,08	4,52	15	8	11	36	28	15	36	28	7	8	15
9.5	11.3	14	4,12	4,56	14	7	10	35	27	14	35	27	6	7	14
9.6	11.4	13	4,16	5,00	13	7	9	34	26	13	34	26	6	6	13
9.7	11.5	12	4,20	5,04	12	6	8	33	25	12	33	25	5	5	12
9.8	11.6	11	4,24	5,08	11	6	7	32	24	11	32	24	5	5	11
9.9	11.7	10	4,28	5,12	10	5	6	31	23	10	31	23	4	4	10
10.0	11.8	9	4,32	5,16	9	5	5	30	22	9	30	22	4	4	9
10.1	11.9	8	4,36	5,20	8	4	4	29	21	8	29	21	3	3	8
10.2	12.0	7	4,40	5,24	7	4	4	28	20	7	28	20	3	3	7
10.3	12.1	6	4,44	5,28	6	3	3	27	19	6	27	19	2	2	6
10.4	12.2	5	4,48	5,32	5	3	3	26	18	5	26	18	2	2	5
10.5	12.3	4	4,52	5,36	4	2	2	25	17	4	25	17	1	1	4
10.6	12.4	3	4,56	5,40	3	2	2	24	16	3	24	16	1	1	3
10.7	12.5	2	5,00	5,44	2	1	1	23	15	2	23	15	0	0	2
10.8	12.6	1	5,04	5,48	1	1	1	22	14	1	22	14	0	0	1

Таблица 3.

**Контрольные нормативы профессионального испытания
Возраст 40 лет и старше**

Бег 60 м время (с)	Б а л л ы		Бег 1000 м Время (мин,с)		Б а л л ы		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз за 60 сек)		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз за 60 сек)		Б а л л ы		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 60 с)		Б а л л ы		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, - см)		Б а л л ы
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	
9.4	11.3	20	4,20	5,04	20	10	14	20	35	28	9	11	20	9	11	20	9	11	20
9.5	11.4	19	4,24	5,08	19		13	19	34	27			19	34	27	19		10	19
9.6	11.5	18	4,28	5,12	18	9	12	18	33	26	8	9	18	33	26	18	8	9	18
9.7	11.6	17	4,32	5,16	17		11	17	32	25			17	32	25	17		8	17
9.8	11.7	16	4,36	5,20	16	8	10	16	31	24	7	7	16	31	24	16	7	7	16
9.9	11.8	15	4,40	5,24	15		9	15	30	23			15	30	23	15			15
10.0	11.9	14	4,44	5,28	14	7	8	14	29	22	6	6	14	29	22	14	6	6	14
10.1	12.0	13	4,48	5,32	13		7	13	28	21			13	28	21	13			13
10.2	12.1	12	4,52	5,36	12	6		12	27	20			12	27	20	12	5	5	12
10.3	12.2	11	4,56	5,40	11		6	11	26	19	5	5	11	26	19	11			11
10.4	12.3	10	5,00	5,44	10	5		10	25	18			10	25	18	10	4	4	10
10.5	12.4	9	5,04	5,48	9		5	9	24	17			9	24	17	9			9
10.6	12.5	8	5,08	5,52	8	4		8	23	16			8	23	16	8	3	3	8
10.7	12.6	7	5,12	5,56	7		4	7	22	15			7	22	15	7			7
10.8	12.1	6	5,16	6,00	6	3		6	21	14			6	21	14	6	2	2	6
10.9	12.2	5	5,20	6,04	5		3	5	20	13			5	20	13	5			5
11.0	12.3	4	5,24	6,08	4	2		4	19	12			4	19	12	4	1	1	4
11.1	12.4	3	5,28	6,12	3		2	3	18	11			3	18	11	3			3
11.2	12.5	2	5,32	6,16	2			2	17	10			2	17	10	2	0	0	2
11.3	12.6	1	5,36	6,20	1	1		1	16	9			1	16	9	1			1

Примечание:

В случае проведения вступительных испытаний с применением дистанционных образовательных технологий или по другим объективным причинам, по решению Приемной комиссии Университета форма проведения профессионального испытания «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» может быть изменена.

Принято на заседании Учёного совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» 28 октября 2022 года, протокол № 3.