

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»  
НАПРАВЛЕНИЕ  
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ПРОФИЛЬ  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВОСТОКА)»**

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

**Максимальное количество баллов – 100**

**Минимальное количество баллов – 50**

Абитуриенты, поступающие на 1 курс по очной и заочной формам обучения (на места за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета и места по договорам об оказании платных образовательных услуг) проходят вступительные испытания профессиональной направленности в форме практического тестирования, основная задача которого определить уровень общей физической подготовленности абитуриентов. (таблица 1, 2);

**Таблица 1**

**Тестирование общей физической подготовленности (100 баллов)  
(мужчины)**

Подтягивание из виса на высокой перекладине		Поднимание ног к перекладине		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
(кол-во раз)	Баллы	(кол-во раз)	Баллы	(см)	Баллы	(см)	Баллы
14	25	14	25	13	25	250-245	25
13	24	13	24	12	24	244-240	24
12	23	12	23	11	23	239-230	23
11	22	11	22	10	22	229-225	22
10	20	10	21	9	21	224-220	20
9	18	9	20	8	20	219-215	18
8	16	8	19	7	19	214-210	16
7	14	7	18	6	18	209-205	14
6	12	6	16	4	16	204-200	12
5	10	5	14	2	14	199-195	10
4	8	4	11	0	12	194-190	8
3	6	3	8	-2	10	189-180	6
2	4	2	4	-4	6	179-175	4
1	1	1	1	-5	1	174-170	1

Примечание: результаты, ниже (хуже) табличных, оцениваются в 0 баллов.

Таблица 2

**Тестирование общей физической подготовленности (100 баллов)  
(женщины)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине с закрепленными ногами, руки за головой (без учета времени)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
(кол-во раз)	Баллы	(кол-во раз)	Баллы	(см)	Баллы	(см)	Баллы
60	25	18	25	16	25	210-200	25
55	24	16	24	15	24	199-195	24
50	23	14	23	14	23	194-190	23
45	22	12	22	13	22	189-185	22
40	20	10	20	12	21	184-182	20
35	18	9	18	10	20	181-179	18
30	16	8	16	8	19	178-176	16
25	14	7	14	6	18	175-173	14
20	12	6	12	4	16	172-170	12
18	10	5	10	2	14	169-167	10
16	8	4	8	0	12	166 -164	8
14	6	3	6	-2	10	163	6
12	4	2	4	-4	6	162	4
10	1	1	1	-5	1	160	1

Примечание: результаты, ниже (хуже) табличных, оцениваются в 0 баллов.