

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРОФИЛЬ
«ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ЦЕНТРОВ ТЕСТИРОВАНИЯ»

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности)

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 контрольных нормативов испытаний (тестов) профессиональной направленности:

а) для мужчин:

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

б) для женщин:

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

Контрольные нормативы испытаний (тестов) профессиональной направленности по возрастным группам представлены в таблицах 1-3.

**Контрольные нормативы испытаний (тестов) профессиональной направленности
Возраст 17-29 лет**

Бег 60 м Время (сек)		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 сек)		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	
8.5	10.0	25	14	16	25	40	32	25	12	15	25
8.6	10.1	24	13	15	24	39	31	24	11	14	24
8.7	10.2	23	12	14	23	38	30	23		13	23
8.8	10.3	22		13	22	37	29	22	10	12	22
8.9	10.4	21	11	12	21	36	28	21		11	21
9.0	10.5	20		11	20	35	27	20	9	10	20
9.1	10.6	19	10	10	19	34	26	19			19
9.2	10.7	18			18	33	25	18	8	9	18
9.3	10.8	17	9	9	17	32	24	17			17
9.4	10.9	16			16	31	23	16	7	8	16
9.5	11.0	15	8	8	15	30	22	15			15
9.6	11.1	14			14	29	21	14	6	7	14
9.7	11.2	13	7	7	13	28	20	13			13
9.8	11.3	12			12	27	19	12	5	5	12
9.9	11.4	11	6	6	11	26	18	11			11
10.0	11.5	10			10	25	17	10	4	4	10
10.1	11.6	9	5	5	9	24	16	9			9
10.2	11.7	8			8	23	15	8	3	3	8
10.3	11.8	7	4	4	7	22	14	7			7
10.4	11.9	6			6	21	13	6	2	2	6
10.5	12.0	5	3	3	5	20	12	5			5
10.6	12.1	4			4	19	11	4	1	1	4
10.7	12.2	3	2	2	3	18	10	3			3
10.8	12.3	2			2	17	9	2	0	0	2
10.9	12.4	1	1	1	1	16	8	1			1

**Контрольные нормативы испытаний (тестов) профессиональной направленности
Возраст 30-39 лет**

Бег 60 м Время (сек)		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 сек)		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	
9.0	10.5	25	12	14	25	35	27	25	10	13	25
9.1	10.6	24		13	24	34	26	24		12	24
9.2	10.7	23	11	12	23	33	25	23	9		23
9.3	10.8	22			22	32	24	22		11	22
9.4	10.9	21	10	11	21	31	23	21	8		21
9.5	11.0	20			20	30	22	20		10	20
9.6	11.1	19	9	10	19	29	21	19	7		19
9.7	11.2	18			18	28	20	18		9	18
9.8	11.3	17	8	9	17	27	19	17	6		17
9.9	11.4	16			16	26	18	16		8	16
10.0	11.5	15	7	8	15	25	17	15	5		15
10.1	11.6	14			14	24	16	14		7	14
10.2	11.7	13	6	7	13	23	15	13	4		13
10.3	11.8	12			12	22	14	12		5	12
10.4	11.9	11	5	6	11	21	13	11	3		11
10.5	12.0	10			10	20	12	10		4	10
10.6	12.1	9	4	5	9	19	11	9			9
10.7	12.2	8			8	18	10	8	2	3	8
10.8	12.3	7	3	4	7	17	9	7			7
10.9	12.4	6			6	16	8	6		2	6
11.0	12.5	5		3	5	15	7	5	1		5
11.1	12.6	4	2		4	14	6	4		1	4
11.2	12.7	3		2	3	13	5	3			3
11.3	12.8	2			2	12	4	2	0	0	2
11.4	12.9	1	1	1	1	11	3	1			1

**Контрольные нормативы испытаний (тестов) профессиональной направленности
Возраст 40 лет и старше**

Бег 60 м Время (сек)		Б а л л ы	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз за 60 сек)	Подтягивание из вися 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 сек)		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	
9.5	11.0	25	10	12	25	30	22	25	8	11	25
9.6	11.1	24			24	29	21	24			24
9.7	11.2	23	9	11	23	28	20	23	7	10	23
9.8	11.3	22			22	27	19	22			22
9.9	11.4	21	8	10	21	26	18	21		9	21
10.0	11.5	20			20	25	17	20	6		20
10.1	11.6	19	7	9	19	24	16	19		8	19
10.2	11.7	18			18	23	15	18			18
10.3	11.8	17	6	8	17	22	14	17	5	7	17
10.4	11.9	16			16	21	13	16			16
10.5	12.0	15		7	15	20	12	15		6	15
10.6	12.1	14	5		14	19	11	14	4		14
10.7	12.2	13		6	13	18	10	13		5	13
10.8	12.3	12			12	17	9	12			12
10.9	12.4	11	4	5	11	16	8	11	3	4	11
11.0	12.5	10			10	15	7	10			10
11.1	12.6	9		4	9	14	6	9		3	9
11.2	12.7	8	3		8	13	5	8	2		8
11.3	12.8	7		3	7	12	4	7		2	7
11.4	12.9	6			6	10		6			6
11.5	13.0	5	2	2	5	9	3	5	1	1	5
11.6	13.1	4			4	8		4			4
11.7	13.2	3			3	7	2	3			3
11.8	13.3	2	1	1	2	6		2	0	0	2
11.9	13.4	1			1	5	1	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.