

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УралГУФК»**  
**НАПРАВЛЕНИЕ**  
**49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

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

**Максимальное количество баллов — 100**

**Минимальное количество баллов - 50**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовленности**

**Возраст 17-29 лет**

<b>Бег 60 м</b>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
<b>время (сек)</b>	<b>баллы</b>	<b>время (сек)</b>	<b>баллы</b>
7,6	30	9,6	30
7,7	29	9,7	29
7,8	28	9,8	28
7,9	27	9,9	27
8,0	26	10,0	26
8,1	25	10,1	25
8,2	24	10,2	24
8,3	23	10,3	23
8,4	22	10,4	22
8,5	21	10,5	21
8,6	20	10,6	20
8,7	19	10,7	19
8,8	18	10,8	18
8,9	17	10,9	17
9,0	16	11,0	16
9,1	15	11,1	15
9,2	14	11,2	14
9,3	13	11,3	13
9,4	12	11,4	12
9,5	11	11,5	11
9,6	10	11,6	10
9,7	9	11,7	9
9,8	8	11,8	8
9,9	7	11,9	7
10,0	6	12,0	6
10,1	5	12,1	5
10,2	4	12,2	4
10,3	3	12,3	3
10,4	2	12,4	2
10,5	1	12,5	1

Бег 1000 м		Бег 500 м	
Мужчины		Женщины	
время (мин)	баллы	время (мин)	баллы
3.10	30	1.50	30
3.12	29	1.52	29
3.14	28	1.54	28
3.16	27	1.56	27
3.18	26	1.58	26
3.20	25	2.00	25
3.22	24	2.05	24
3.24	23	2.10	23
3.26	22	2.15	22
3.28	21	2.20	21
3.30	20	2.22	20
3.32	19	2.24	19
3.34	18	2.26	18
3.36	17	2.28	17
3.38	16	2.30	16
3.40	15	2.32	15
3.42	14	2.34	14
3.44	13	2.36	13
3.46	12	2.38	12
3.48	11	2.40	11
3.50	10	2.42	10
3.52	9	2.44	9
3.54	8	2.46	8
3.56	7	2.48	7
3.58	6	2.50	6
4.00	5	2.52	5
4.02	4	2.54	4
4.04	3	2.56	3
4.06	2	2.58	2
4.08	1	3.00	1

<b>Подтягивание на высокой перекладине (мужчины)</b>		<b>Подъем из положения лежа руки за головой (женщины) за 60 сек</b>	
<b>кол-во раз</b>	<b>баллы</b>	<b>кол-во раз</b>	<b>баллы</b>
20	20	55	20
19	19	54	19
18	18	53	18
17	17	52	17
16	16	51	16
15	15	50	15
14	14	49	14
13	13	48	13
12	12	47	12
11	11	46	11
10	10	45	10
9	9	44	9
8	8	43	8
7	7	42	7
6	6	41	6
5	5	40	5
4	4	39	4
3	3	38	3
2	2	37	2
1	1	36	1

<b>Наклон вперед из положения стоя (мужчины)</b>		<b>Наклон вперед из положения стоя женщины)</b>	
<b>см</b>	<b>баллы</b>	<b>см</b>	<b>баллы</b>
20	20	25	20
19	19	24	19
18	18	23	18
17	17	22	17
16	16	21	16
15	15	20	15
14	14	19	14
13	13	18	13
12	12	17	12
11	11	16	11
10	10	15	10
9	9	14	9
8	8	13	8
7	7	12	7
6	6	11	6
5	5	10	5
4	4	9	4
3	3	8	3
2	2	7	2
1	1	6	1

## Возраст 30-39

Бег 60 м			
Мужчины		Женщины	
время (сек)	баллы	время (сек)	баллы
8.8	30	10.6	30
8.9	29	10.7	29
10.0	28	10.8	28
10.1	27	10.9	27
10.2	26	11.0	26
10.3	25	11.1	25
10.4	24	11.2	24
10.5	23	11.3	23
10.6	22	11.4	22
10.7	21	11.5	21
10.8	20	11.6	20
10.9	19	11.7	19
11.0	18	11.8	18
11.1	17	11.9	17
11.2	16	12.0	16
11.3	15	12.1	15
11.4	14	12.2	14
11.5	13	12.3	13
11.6	12	12.4	12
11.7	11	12.5	11
11.8	10	12.6	10
11.9	9	12.7	9
12.0	8	12.8	8
12.1	7	12.9	7
12.2	6	13.0	6
12.3	5	13.1	5
12.4	4	13.2	4
12.5	3	13.3	3
12.6	2	13.4	2
12.7	1	13.5	1

Бег 1000 м		Бег 500 м	
Мужчины		Женщины	
время (мин)	баллы	время (мин)	баллы
3.30	30	2.20	30
3.32	29	2.22	29
3.34	28	2.24	28
3.36	27	2.26	27
3.38	26	2.28	26
3.40	25	2.30	25
3.42	24	2.32	24
3.44	23	2.34	23
3.46	22	2.36	22
3.48	21	2.38	21
3.50	20	2.40	20
3.52	19	2.44	19
3.54	18	2.46	18
3.56	17	2.48	17
3.58	16	2.50	16
4.00	15	2.52	15
4.02	14	2.54	14
4.04	13	2.56	13
4.06	12	2.58	12
4.08	11	3.00	11
4.10	10	3.02	10
4.12	9	3.04	9
4.14	8	3.06	8
4.16	7	3.08	7
4.18	6	3.10	6
4.20	5	3.12	5
4.22	4	3.14	4
4.24	3	3.16	3
4.26	2	3.18	2
4.28	1	3.20	1

Подтягивание на высокой перекладине (мужчины)		Подъем из положения лежа руки за головой (женщины) за 60 сек	
кол-во раз	баллы	кол-во раз	баллы
12	20	35	20
12	19	34	19
11	18	33	18
11	17	32	17
10	16	31	16
10	15	20	15
9	14	29	14
9	13	28	13
8	12	27	12
8	11	26	11
7	10	25	10
7	9	24	9
6	8	23	8
6	7	22	7
5	6	21	6
5	5	20	5
4	4	19	4
3	3	18	3
2	2	17	2
1	1	16	1

Наклон вперед из положения стоя (мужчины)		Наклон вперед из положения стоя женщины)	
см	баллы	см	баллы
12	20	18	20
12	19	17	19
11	18	16	18
11	17	15	17
10	16	14	16
10	15	13	15
9	14	12	14
9	13	11	13
8	12	10	12
8	11	9	11
7	10	8	10
7	9	7	9
6	8	6	8
6	7	5	7
5	6	4	6
4	5	3	5
3	4	2	4
2	3	1	3
1	2	1	2
0	1	0	1

### *Возраст 40 и старше*

<b>Бег 60 м</b>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
<b>время (сек)</b>	<b>баллы</b>	<b>время (сек)</b>	<b>баллы</b>
9,6	30	11.0	30
9,7	29	11.1	29
9,8	28	11.2	28
9,9	27	11.3	27
10.0	26	11.4	26
10.1	25	11.5	25
10.2	24	11.6	24
10.3	23	11.7	23
10.4	22	11.8	22
10.5	21	11.9	21
10.6	20	12.0	20
10.7	19	12.1	19
10.8	18	12.2	18
10.9	17	12.3	17
11.0	16	12.4	16
11.1	15	12.5	15
11.2	14	12.6	14
11.3	13	12.7	13
11.4	12	12.8	12
11.5	11	12.9	11
11.6	10	13.0	10
11.7	9	13.1	9
11.8	8	13.2	8
11.9	7	13.3	7
12.0	6	13.4	6
12.1	5	13.5	5
12.2	4	13.6	4
12.3	3	13.7	3
12.4	2	13.8	2
12.5	1	13.9	1

Бег 1000 м		Бег 500 м	
Мужчины		Женщины	
время (мин)	баллы	время (мин)	баллы
4.20	30	2.50	30
4.22	29	2.52	29
4.24	28	2.54	28
4.26	27	2.56	27
4.28	26	2.58	26
4.30	25	3.00	25
4.32	24	3.02	24
4.34	23	3.04	23
4.36	22	3.05	22
4.38	21	3.06	21
4.40	20	3.08	20
4.42	19	3.10	19
4.44	18	3.12	18
4.46	17	3.14	17
4.48	16	3.16	16
4.50	15	3.18	15
4.52	14	3.20	14
4.54	13	3.22	13
4.56	12	3.24	12
4.58	11	3.26	11
5.00	10	3.28	10
5.02	9	3.30	9
5.04	8	3.32	8
5.06	7	3.34	7
5.08	6	3.36	6
5.10	5	3.38	5
5.12	4	3.40	4
5.14	3	3.42	3
5.16	2	3.44	2
5.18	1	3.46	1



<b>Подтягивание на высокой перекладине (мужчины)</b>		<b>Подъем из положения лежа руки за головой (женщины) за 60 сек</b>	
<b>кол-во раз</b>	<b>баллы</b>	<b>кол-во раз</b>	<b>баллы</b>
10	20	25	20
10	19	24	19
10	18	23	18
9	17	22	17
9	16	21	16
9	15	20	15
8	14	19	14
8	13	18	13
8	12	17	12
7	11	16	11
7	10	15	10
7	9	14	9
6	8	13	8
6	7	12	7
5	6	11	6
5	5	10	5
4	4	9	4
3	3	8	3
2	2	7	2
1	1	6	1

<b>Наклон вперед из положения стоя (мужчины)</b>		<b>Наклон вперед из положения стоя женщины)</b>	
<b>см</b>	<b>баллы</b>	<b>см</b>	<b>баллы</b>
9	20	11	20
8	18	10	18
7	16	9	16
6	14	8	14
5	12	7	12
4	10	6	10
3	8	5	8
2	6	4	6
1	4	3	4
0	2	2	2
- 1	0	1	1

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