

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
ПРОФИЛЬ
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»**

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

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов - 50

1 ЦЕЛИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Целью вступительного испытания является участие в конкурсе по приему на обучение за счет бюджетных ассигнований и на условиях оплаты за обучение физическими и (или) юридическими лицами, а также определить уровень физической подготовленности абитуриентов.

**2 ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ЗНАНИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Абитуриент, приступающий к вступительным испытаниям по избранному виду по профилю должен обладать:

- 1) владением физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 2) владением техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применением их в игровой и соревновательной деятельности;
- 3) теоретическими аспектами по основам организации спортивно-оздоровительного туризма и рекреации, организации безопасного предоставления услуг в сфере туризма.

3 СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Экзамен проводится в форме теоретического и практического тестирования.

В таблицах 1, 2, 3, 4 приведены задания и контрольные нормативы экзамена. Нормативы приведены в соответствии с возрастом.

Таблица – Контрольные нормативы

№	Вопрос	Баллы за правильный ответ
1	Какой основной нормативно-правовой документ регламентирует спортивно-оздоровительный туризм?	1
2	Какие виды туризма относятся к спортивно-оздоровительному туризму?	1
3	Какова цель спортивно-туристских соревнований?	1
4	Что включает в себя понятие «Рекреация»?	1

5	Что включает в себя понятие «Спортивный туризм»?	1
6	Что относится к рекреационным потребностям человека?	1
7	Каковы правила оказания первой доврачебной помощи в походе?	1
8	Каким образом преодолеваются водные препятствия?	1
9	Какие требования предъявляются к инструктору похода первой категории сложности?	1
10	Какие бывают препятствия в водном походе?	1
11	В чем измеряют энергию, которую человек получает из пищи??	1
12	От чего зависит расход энергии человеком?	1
13	Что такое туристский маршрут?	1
14	Что такое туристическая база?	1
15	Каковы требования к ткани, из которой шьют туристское снаряжение?	1
16	Кто несет ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетних граждан, выезжающих из РФ, а также защищает их права и законные интересы?	1
17	Что не относится к мерам по обеспечению безопасности туристов?	1
18	Что включает в себя понятие «риск (возможная опасность)» в туризме?	1
19	Что включает в себя такое понятие как «Безопасность туристской услуги»?	1
20	Каковы особенности транспортировки пострадавшего в походе?	1

Таблица 2 – Контрольные нормативы по общей физической подготовленности

Бег 60 м							
Мужчины, время (сек)				Женщины, время (сек)			
1*	2*	3*	баллы	1*	2*	3*	баллы
8.0	8.8	9,6	30	8.5	10.6	11.0	30
8.1	8.9	9,7	29	8.6	10.7	11.1	29
8.2	9.0	9,8	28	8.7	10.8	11.2	28
8.3	9.1	9,9	27	8.8	10.9	11.3	27
8.4	9.2	10.0	26	8.9	11.0	11.4	26
8.5	9.3	10.1	25	9.0	11.1	11.5	25
8.6	9.4	10.2	24	9.1	11.2	11.6	24
8.7	9.5	10.3	23	9.2	11.3	11.7	23
8.8	9.6	10.4	22	9.3	11.4	11.8	22
8.9	9.7	10.5	21	9.4	11.5	11.9	21
9.0	9.8	10.6	20	9.5	11.6	12.0	20

9.1	9.9	10.7	19	9.6	11.7	12.1	19
9.2	10.0	10.8	18	9.7	11.8	12.2	18
9.3	10.1	10.9	17	9.8	11.9	12.3	17
9.4	10.2	11.0	16	9.9	12.0	12.4	16
9.5	10.3	11.1	15	10.0	12.1	12.5	15
9.6	10.4	11.2	14	10.1	12.2	12.6	14
9.7	10.5	11.3	13	10.2	12.3	12.7	13
9.8	10.6	11.4	12	10.3	12.4	12.8	12
9.9	10.7	11.5	11	10.4	12.5	12.9	11
10.0	10.8	11.6	10	10.5	12.6	13.0	10
10.1	10.9	11.7	9	10.6	12.7	13.1	9
10.2	11.0	11.8	8	10.7	12.8	13.2	8
10.3	11.1	11.9	7	10.8	12.9	13.3	7
10.4	11.2	12.0	6	10.9	13.0	13.4	6
10.5	11.3	12.1	5	11.0	13.1	13.5	5
10.6	11.4	12.2	4	11.1	13.2	13.6	4
10.7	11.5	12.3	3	11.2	13.3	13.7	3
10.8	11.6	12.4	2	11.3	13.4	13.8	2
10,9	11,7	12.5	1	11,4	13.5	13.9	1

1* – 17-29 лет

2* – 30– 39 лет

3* – 40–49 лет и старше.

Таблица 3 – Контрольные нормативы по общей физической подготовленности

Бег 1000 м				Бег 500 м			
Мужчины, время (мин)				Женщины, время (мин)			
1	2	3	баллы	1	2	3	баллы
3.10	3.30	4.20	30	2.10	2.20	2.50	30
3.11	3.32	4.22	29	2.11	2.22	2.52	29
3.12	3.34	4.24	28	2.12	2.24	2.54	28
3.13	3.36	4.26	27	2.13	2.26	2.56	27
3.14	3.38	4.28	26	2.14	2.28	2.58	26
3.15	3.40	4.30	25	2.15	2.30	3.00	25

3.16	3.42	4.32	24	2.17	2.32	3.02	24
3.17	3.44	4.34	23	2.18	2.34	3.04	23
3.18	3.46	4.36	22	2.19	2.36	3.05	22
3.19	3.48	4.38	21	2.20	2.38	3.06	21
3.20	3.50	4.40	20	2.21	2.40	3.08	20
3.21	3.52	4.42	19	2.22	2.44	3.10	19
3.22	3.54	4.44	18	2.23	2.46	3.12	18
3.23	3.56	4.46	17	2.24	2.48	3.14	17
3.24	3.58	4.48	16	2.25	2.50	3.16	16
3.25	4.00	4.50	15	2.26	2.52	3.18	15
3.26	4.02	4.52	14	2.27	2.54	3.20	14
3.27	4.04	4.54	13	2.28	2.56	3.22	13
3.28	4.06	4.56	12	2.29	2.58	3.24	12
3.29	4.08	4.58	11	2.30	3.00	3.26	11
3.30	4,10	5.00	10	2.31	3.02	3.28	10
3.31	4.12	5.02	9	2.32	3.04	3.30	9
3.32	4.14	5.04	8	2.33	3.06	3.32	8
3.33	4.16	5.06	7	2.34	3.08	3.34	7
3.34	4.18	5.08	6	2.35	3.10	3.36	6
3.35	4.20	5.10	5	2.36	3.12	3.38	5
3.36	4.22	5.12	4	2.37	3.14	3.40	4
3.37	4.24	5.14	3	2.38	3.16	3.42	3
3.38	4.26	5.16	2	2.39	3.18	3.44	2
3.39	4.28	5,18	1	2.40	3.20	3.46	1

Таблица 4 – Контрольные нормативы по общей физической подготовленности

Подтягивание на высокой перекладине (мужчины), кол-во раз				Подъем из положения лежа руки за головой (женщины) за 60 сек, кол-во раз			
1	2	3	баллы	1	2	3	баллы
22	21	20	20	55	35	25	20
21	20	19	19	54	34	24	19
20	19	18	18	53	33	23	18

19	18	17	17	52	32	22	17
18	17	16	16	51	31	21	16
17	16	15	15	50	20	20	15
16	15	14	14	49	29	19	14
15	14	13	13	48	28	18	13
14	13	12	12	47	27	17	12
13	12	11	11	46	26	16	11
12	11	10	10	45	25	15	10
11	10	9	9	44	24	14	9
10	9	8	8	43	23	13	8
9	8	7	7	42	22	12	7
8	7	6	6	41	21	11	6
7	6	5	5	40	20	10	5
6	5	4	4	39	19	9	4
5	4	3	3	38	18	8	3
4	3	2	2	37	17	7	2
3	2	1	1	36	16	6	1

Сдача экзамена оценивается: min – 50 баллов, max – 100 баллов
 Результаты, ниже (хуже) табличных, оцениваются в 0 баллов.