

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

ПРОФИЛЬ «ФИТНЕС-ТРЕНЕР»

**«ТЕСТИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»
(Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности)**

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов – 50

Пояснительная записка

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование общей физической подготовки» включает 5 тестовых заданий. Количество тестовых заданий и критерии их оценки устанавливаются отдельно для поступающих на очную и заочную форму обучения, а также различаются по гендерному признаку (мужчины, женщины).

Вступительное испытание для очной и заочной форм обучения проводится в виде тестовых заданий (5 тестов), позволяющих определить уровень физической подготовленности поступающих.

При выполнении тестовых заданий поступающий, согласно разработанной шкале, набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются.

Максимальная сумма баллов – 100.

Таблица 1 – Шкала оценивания уровня физической подготовленности поступающих абитуриентов

Количество тестовых заданий	Форма обучения	
	ОЧНАЯ	ЗАОЧНАЯ
	Максимальная сумма баллов на каждое тестовое задание	
1	20	20
2	20	20
3	20	20
4	20	20
5	20	20
Итого:	100	100

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

ОЧНАЯ и ЗАОЧНАЯ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

5 тестовых заданий:

№ п/п	Перечень тестовых заданий		Максимальная сумма баллов
	Мужчины	Женщины	
1	Челночный бег 3 раза x 10 метров (с)	Челночный бег 3 раза x 10 метров (с)	20
2	Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Поднимание туловища из положения лежа на спине	20
5	Бросок набивного мяча массой 2 кг из положения сидя	Бросок набивного мяча массой 1 кг из положения сидя	20
Итого:			100

Таблица 2 – Шкала оценивания уровня физической подготовленности в тесте «Челночный беге 3 по 10 м мужчины и женщины» (в секундах)

	5 баллов	10 баллов	15 баллов	20 баллов
Мужчины	8,6	7,9	7,7	7,4
Женщины	10,0	9,4	8,8	8,5

Таблица 3 – Шкала оценивания уровня физической подготовленности в тесте «Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз, мужчины) и подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (количество раз, женщины)»

	5 баллов	10 баллов	15 баллов	20 баллов
Мужчины*	3	6	9	12
Женщины	6	8	12	16
*Вид испытания возможно заменить на рывок гири 16 кг (для мужчин) по уважительной причине согласно следующим критериям: 5 баллов - 20 10 баллов - 25 15 баллов - 30 20 баллов - 35				

Таблица 4 – Шкала оценивания уровня физической подготовленности в тесте «Бросок набивного мяча массой 2 кг (мужчины) и 1 кг (женщины) из положения сидя (количество метров)

	5 баллов	10 баллов	15 баллов	20 баллов
Мужчины	4	6	8	10
Женщины	3	5	7	9

Таблица 5 – Шкала оценивания уровня физической подготовленности в тесте «Бросок набивного мяча массой 2 кг (мужчины) и 1 кг (женщины) из положения сидя (количество метров)

	5 баллов	10 баллов	15 баллов	20 баллов
Мужчины	4	6	8	10
Женщины	2	4	6	8

Таблица 6 – Шкала оценивания уровня физической подготовленности в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин мужчины и женщины» (кол-во раз).

	5 баллов	10 баллов	15 баллов	20 баллов
Мужчины	30	35	40	45
Женщины	25	30	35	40