ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УралГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРОФИЛЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

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

Максимальное количество баллов — 100
Минимальное количество баллов - 50

Контрольные нормативы

Возраст 17-29 лет

Бег 60 м			**Бег 1000 м**	**Бег 500 м**		**Подтягивание на высокой перекладине**	**Подъем из положения лежа руки за головой**		**Наклон вперед из положения стоя**		
Мужчины время (сек)	**Женщины** время (сек)	баллы	**Мужчины** время (мин)	**Женщины** время (мин)	баллы	**Мужчины** кол-во раз	**Женщины** кол-во раз за 60 сек	баллы	**Мужчины** (см)	**Женщины** (см)	баллы
7,6	9.6	**30**	3.10	1.50	**30**	20	55	**20**	20	25	**20**
7,7	9.7	**29**	3.12	1.52	**29**	19	54	**19**	19	24	**19**
7,8	9.8	**28**	3.14	1.54	**28**	18	53	**18**	18	23	**18**
7,9	9.9	**27**	3.16	1.56	**27**	17	52	**17**	17	22	**17**
8.0	10.0	**26**	3.18	1.58	**26**	16	51	**16**	16	21	**16**
8.1	10.1	**25**	3.20	2.00	**25**	15	50	**15**	15	20	**15**
8.2	10.2	**24**	3.22	2.05	**24**	14	49	**14**	14	19	**14**
8.3	10.3	**23**	3.24	2.10	**23**	13	48	**13**	13	18	**13**
8.4	10.4	**22**	3.26	2.15	**22**	12	47	**12**	12	17	**12**
8.5	10.5	**21**	3.28	2.20	**21**	11	46	**11**	11	16	**11**
8.6	10.6	**20**	3.30	2.22	**20**	10	45	**10**	10	15	**10**
8.7	10.7	**19**	3.32	2.24	**19**	9	44	**9**	9	14	**9**
8.8	10.8	**18**	3.34	2.26	**18**	8	43	**8**	8	13	**8**
8.9	10.9.	**17**	3.36	2.28	**17**	7	42	**7**	7	12	**7**
9.0	11.0	**16**	3.38	2.30	**16**	6	41	**6**	6	11	**6**
9.1	11.1	**15**	3.40	2.32	**15**	5	40	**5**	5	10	**5**
9.2	11.2	**14**	3.42	2.34	**14**	4	39	**4**	4	9	**4**
9.3	11.3	**13**	3.44	2.36	**13**	3	38	**3**	3	8	**3**
9.4	11.4	**12**	3.46	2.38	**12**	2	37	**2**	2	7	**2**
9.5	11.5	**11**	3.48	2.40	**11**	1	36	**1**	1	6	**1**
9.6	11.6	**10**	3,50	2.42	**10**						
9.7	11.7	**9**	3.52	2.44	**9**						
9.8	11.8	**8**	3.54	2.46	**8**						
9.9	11.9	**7**	3.56	2.48	**7**						
10.0	12.0	**6**	3.58	2.50	**6**						
10.1	12.1	**5**	4.00	2.52	**5**						
10.2	12.2	**4**	4.02	2.54	**4**						
10.3	12.3	**3**	4.04	2.56	**3**						
10.4	12.4	**2**	4.06	2.58	**2**						
10.5	12.5	**1**	4.08	3.00	**1**						

Контрольные нормативы

Возраст 30-39 лет

Бег 60 м			**Бег 1000 м**	**Бег 500 м**		**Подтягивание на высокой перекладине**	**Подъем из положения лежа руки за головой**		**Наклон вперед из положения стоя**		
Мужчины время (сек)	**Женщины** время (сек)	баллы	**Мужчины** время (мин)	**Женщины** время (мин)	баллы	**Мужчины** кол-во раз	**Женщины** кол-во раз за 60 сек	баллы	**Мужчины** (см)	**Женщины** (см)	баллы
8.8	10.6	**30**	3.30	2.20	**30**	12	35	**20**	12	18	**20**
8.9	10.7	**29**	3.32	2.22	**29**		34	**19**		17	**19**
9.0	10.8	**28**	3.34	2.24	**28**	11	33	**18**	11	16	**18**
9.1	10.9	**27**	3.36	2.26	**27**		32	**17**		15	**17**
9.2	11.0	**26**	3.38	2.28	**26**	10	31	**16**	10	14	**16**
9.3	11.1	**25**	3.40	2.30	**25**		20	**15**		13	**15**
9.4	11.2	**24**	3.42	2.32	**24**	9	29	**14**	9	12	**14**
9.5	11.3	**23**	3.44	2.34	**23**		28	**13**		11	**13**
9.6	11.4	**22**	3.46	2.36	**22**	8	27	**12**	8	10	**12**
9.7	11.5	**21**	3.48	2.38	**21**		26	**11**		9	**11**
9.8	11.6	**20**	3.50	2.40	**20**	7	25	**10**	7	8	**10**
9.9	11.7	**19**	3.52	2.44	**19**		24	**9**	6	7	**9**
10.0	11.8	**18**	3.54	2.46	**18**	6	23	**8**	5	6	**8**
10.1	11.9.	**17**	3.56	2.48	**17**		22	**7**	4	5	**7**
10.2	12.0	**16**	3.58	2.50	**16**	5	21	**6**	3	4	**6**
10.3	12.1	**15**	4.00	2.52	**15**		20	**5**	2	3	**5**
10.4	12.2	**14**	4.02	2.54	**14**	4	19	**4**	1	2	**4**
10.5	12.3	**13**	4.04	2.56	**13**	3	18	**3**	0	1	**3**
10.6	12.4	**12**	4.06	2.58	**12**	2	17	**2**	-1	0	**2**
10.7	12.5	**11**	4.08	3.00	**11**	1	16	**1**	-2	-1	**1**
10.8	12.6	**10**	4,10	3.02	**10**						
10.9	12.7	**9**	4.12	3.04	**9**						
11.0	12.8	**8**	4.14	3.06	**8**						
11.1	12.9	**7**	4.16	3.08	**7**						
11.2	13.0	**6**	4.18	3.10	**6**						
11.3	13.1	**5**	4.20	3.12	**5**						
11.4	13.2	**4**	4.22	3.14	**4**						
11.5	13.3	**3**	4.24	3.16	**3**						
11.6	13.4	**2**	4.26	3.18	**2**						
11.7	13.5	**1**	4.28	3.20	**1**						

Контрольные нормативы

Возраст 40 лет и старше

Бег 60 м			**Бег 1000 м**	**Бег 500 м**		**Подтягивание на высокой перекладине**	**Подъем из положения лежа руки за головой**		**Наклон вперед из положения стоя**		
Мужчины время (сек)	**Женщины** время (сек**)**	баллы	**Мужчины** время (мин)	**Женщины** время (мин)	баллы	**Мужчины** кол-во раз	**Женщины** кол-во раз за 60 сек	баллы	**Мужчины** (см)	**Женщины** (см)	баллы
9,6	11.0	**30**	4.20	2.50	**30**	10	25	**20**	9	11	**20**
9,7	11.1	**29**	4.22	2.52	**29**		24	**19**	8	10	**18**
9,8	11.2	**28**	4.24	2.54	**28**		23	**18**	7	9	**16**
9,9	11.3	**27**	4.26	2.56	**27**	9	22	**17**	6	8	**14**
10.0	11.4	**26**	4.28	2.58	**26**		21	**16**	5	7	**12**
10.1	11.5	**25**	4.30	3.00	**25**		20	**15**	4	6	**10**
10.2	11.6	**24**	4.32	3.02	**24**	8	19	**14**	3	5	**8**
10.3	11.7	**23**	4.34	3.04	**23**		18	**13**	2	4	**7**
10.4	11.8	**22**	4.36	3.05	**22**		17	**12**	1	3	**6**
10.5	11.9	**21**	4.38	3.06	**21**	7	16	**11**	0	2	**5**
10.6	12.0	**20**	4.40	3.08	**20**		15	**10**	- 1	1	**4**
10.7	12.1	**19**	4.42	3.10	**19**		14	**9**	-2	0	**3**
10.8	12.2	**18**	4.44	3.12	**18**	6	13	**8**	-3	-1	**2**
10.9	12.3	**17**	4.46	3.14	**17**		12	**7**	-4	-2	**1**
11.0	12.4	**16**	4.48	3.16	**16**	5	11	**6**			
11.1	12.5	**15**	4.50	3.18	**15**		10	**5**			
11.2	12.6	**14**	4.52	3.20	**14**	4	9	**4**			
11.3	12.7	**13**	4.54	3.22	**13**	3	8	**3**			
11.4	12.8	**12**	4.56	3.24	**12**	2	7	**2**			
11.5	12.9	**11**	4.58	3.26	**11**	1	6	**1**			
11.6	13.0	**10**	5.00	3.28	**10**						
11.7	13.1	**9**	5.02	3.30	**9**						
11.8	13.2	**8**	5.04	3.32	**8**						
11.9	13.3	**7**	5.06	3.34	**7**						
12.0	13.4	**6**	5.08	3.36	**6**						
12.1	13.5	**5**	5.10	3.38	**5**						
12.2	13.6	**4**	5.12	3.40	**4**						
12.3	13.7	**3**	5.14	3.42	**3**						
12.4	13.8	**2**	5.16	3.44	**2**						
12.5	13.9	**1**	5.18	3.46	**1**						

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