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

ПРОФИЛЬ «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА
СО ШКОЛЬНИКАМИ (школьный спорт)»

«ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
(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 «**Основы физкультурно-спортивной деятельности**».

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности оценивается по 100-бальной шкале и проводится в форме практического тестирования, основная задача которого определить уровень общей физической подготовленности абитуриентов.

Вступительное испытание профессиональной направленности 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;
– поднимание туловища из положения лежа на спине;
– наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.

б) для женщин:
– бег на 60 м,
– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
– поднимание туловища из положения лежа на спине;
– наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.

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

Таблица 1

Контрольные нормативы испытаний (тестов) профессиональной направленности
Возраст от 16 до 20 лет включительно

Бег на 60 м (с)		**Баллы**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье** (от уровня скамьи, см)		**Баллы**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине** (количество раз)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (количество раз)	**Баллы**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (кол-во за 60 с)		**Баллы**
Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины	
8,0 и >	9,6 и >	**25**	+14 и <	+15 и <	**25**	17 и <	15 и <	**25**	45 и <	39 и <	**25**
8,1	9,7	**24**	+13	+14	**24**	16		**24**	44	38	**24**
8,2	9,8	**23**	+12	+13	**23**	15	14	**23**	43	37	**23**
8,3	9,9	**22**	+11	+12	**22**	14		**22**	42	36	**22**
8,4	10,0	**21**	+10	+11	**21**	13	13	**21**	41	35	**21**
8,5	10,1	**20**	+9	+10	**20**	12		**20**	40	34	**20**
8,6	10,2	**19**	+8		**19**	11	12	**19**	39	33	**19**
8,7	10,3	**18**	+7	+9	**18**			**18**	38	32	**18**
8,8	10,4	**17**	+6		**17**	10	11	**17**	37	31	**17**
8,9	10,5	**16**		+8	**16**			**16**	36	30	**16**
9,0	10,6	**15**	+5		**15**	9	10	**15**	35	29	**15**
9,1	10,7	**14**		+7	**14**			**14**	34	28	**14**
9,2	10,8	**13**	+4		**13**	8	9	**13**	33	27	**13**
9,3	10,9	**12**		+6	**12**			**12**	32	26	**12**
9,4	11,0	**11**	+3		**11**	7	8	**11**	31	25	**11**
9,5	11,1	**10**		+5	**10**			**10**	30	24	**10**
9,6	11,2	**9**	+2		**9**	6	7	**9**	29	23	**9**
9,7	11,3	**8**		+4	**8**			**8**	28	22	**8**
9,8	11,4	**7**	+1		**7**	5	6	**7**	27	21	**7**
9,9	11,5	**6**		+3	**6**			**6**	26	20	**6**
10,0	11,6	**5**	0		**5**	4	5	**5**	25	19	**5**
10,1	11,7	**4**		+2	**4**		4	**4**	24	18	**4**
10,2	11,8	**3**	-1		**3**	3	3	**3**	23	17	**3**
10,3	11,9	**2**		+1	**2**	2	2	**2**	22	16	**2**
10,4	12,0	**1**	-2	0	**1**	1	1	**1**	21	15	**1**

Таблица 2

Контрольные нормативы испытаний (тестов) профессиональной направленности
Возраст от 20 до 29 лет включительно

Бег на 60 м (с)		**Баллы**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье** (от уровня скамьи, см)		**Баллы**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине** (количество раз)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (количество раз)	**Баллы**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (кол-во за 60 с)		**Баллы**
Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины	
8,5 и >	9,9 и >	**25**	+12 и <	+15 и <	**25**	15 и <	17 и <	**25**	47 и <	38 и <	**25**
8,6	10,0	**24**	+11	+14	**24**	14	16	**24**	46	37	**24**
8,7	10,1	**23**	+10	+13	**23**	13	15	**23**	45	36	**23**
8,8	10,2	**22**	+9	+12	**22**	12	14	**22**	44	35	**22**
8,9	10,3	**21**		+11	**21**	11	13	**21**	43	34	**21**
9,0	10,4	**20**	+8	+10	**20**			**20**	42	33	**20**
9,1	10,5	**19**			**19**	10	12	**19**	41	32	**19**
9,2	10,6	**18**	+7	+9	**18**			**18**	40	31	**18**
9,3	10,7	**17**			**17**	9	11	**17**	39	30	**17**
9,4	10,8	**16**	+6	+8	**16**			**16**	38	29	**16**
9,5	10,9	**15**			**15**	8	10	**15**	37	28	**15**
9,6	11,0	**14**	+5	+7	**14**			**14**	36	27	**14**
9,7	11,1	**13**			**13**	7	9	**13**	35	26	**13**
9,8	11,2	**12**	+4	+6	**12**			**12**	34	25	**12**
9,9	11,3	**11**			**11**	6	8	**11**	33	24	**11**
10,0	11,4	**10**	+3	+5	**10**			**10**	32	23	**10**
10,1	11,5	**9**			**9**	5	7	**9**	31	22	**9**
10,2	11,6	**8**	+2	+4	**8**			**8**	30	21	**8**
10,3	11,7	**7**			**7**	4	6	**7**	29	20	**7**
10,4	11,8	**6**	+1	+3	**6**			**6**	28	19	**6**
10,5	11,9	**5**			**5**	3	5	**5**	27	18	**5**
10,6	12,0	**4**	0	+2	**4**		4	**4**	26	17	**4**
10,7	12,1	**3**	-1		**3**	2	3	**3**	25	16	**3**
10,8	12,2	**2**	-2	+1	**2**		2	**2**	24	15	**2**
10,9	12,3	**1**	-3	0	**1**	1	1	**1**	23	14	**1**

Таблица 3

Контрольные нормативы испытаний (тестов) профессиональной направленности
Возраст от 30 до 39 лет включительно

Бег на 60 м (с)		**Баллы**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье** (от уровня скамьи, см)		**Баллы**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине** (количество раз)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (количество раз)	**Баллы**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (кол-во за 60 с)		**Баллы**
Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины	
10,6 и >	11,5 и >	**25**	+11 и <	+12 и <	**25**	13 и <	13 и <	**25**	40 и <	32 и <	**25**
10,7	11,6	**24**			**24**			**24**	39	31	**24**
10,8	11,7	**23**	+10	+11	**23**	12	12	**23**	38	30	**23**
10,9	11,8	**22**			**22**			**22**	37	29	**22**
11,0	11,9	**21**	+9	+10	**21**	11	11	**21**	36	28	**21**
11,1	12,0	**20**			**20**			**20**	35	27	**20**
11,2	12,1	**19**	+8	+9	**19**	10	10	**19**	34	26	**19**
11,3	12,2	**18**			**18**			**18**	33	25	**18**
11,4	12,3	**17**	+7	+8	**17**	9	9	**17**	32	24	**17**
11,5	12,4	**16**			**16**			**16**	31	23	**16**
11,6	12,5	**15**	+6	+7	**15**	8	8	**15**	30	22	**15**
11,7	12,6	**14**			**14**			**14**	29	21	**14**
11,8	12,7	**13**	+5	+6	**13**	7	7	**13**	28	20	**13**
11,9	12,8	**12**			**12**			**12**	27	19	**12**
12,0	12,9	**11**	+4	+5	**11**	6	6	**11**	26	18	**11**
12,1	13,0	**10**			**10**			**10**	25	17	**10**
12,2	13,1	**9**	+3	+4	**9**	5	5	**9**	24	16	**9**
12,3	13,2	**8**			**8**			**8**	23	15	**8**
12,4	13,3	**7**	+2	+3	**7**	4	4	**7**	22	14	**7**
12,5	13,4	**6**			**6**			**6**	21	13	**6**
12,6	13,5	**5**	+1	+2	**5**	3	3	**5**	20	12	**5**
12,7	13,6	**4**	0		**4**			**4**	19	11	**4**
12,8	13,7	**3**	-1	+1	**3**	2	2	**3**	18	10	**3**
12,9	13,8	**2**	-2		**2**			**2**	17	9	**2**
13,0	13,9	**1**	-3	0	**1**	1	1	**1**	16	8	**1**