

УТВЕРЖДАЮ

Проректор – ответственный
секретарь приемной комиссии
ФГАОУ ВО «Тюменский
государственный университет»

И.С. Романчук

**Программа вступительного экзамена профильной направленности
по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура**

Вступительный экзамен по общей физической подготовке организуется в форме сдачи нормативов по физической культуре. В процессе испытаний экзаменационной комиссией определяются общая физическая подготовленность, профессиональная ориентация и мотивация обучения поступающего.

Виды испытаний и оценка результатов

| № п/п | Упражнения | Возраст (лет) | Мужчины | | | Женщины | | |
|----------|---|----------------------------|-----------------|-------|-------|-----------------|---------------|----------------|
| | | | Баллы/результат | | | Баллы/результат | | |
| | | | 20 | 15 | 11 | 20 | 15 | 11 |
| 1 | Бег -3000м (муж) | 17-29 | 11,00 | 11,35 | 12,25 | | | |
| | | 30 и старше | 12,00 | 12,35 | 13,05 | | | |
| | 2000 м (жен) (мин.,сек) | | | | | 9,35 10,15 | 9,46 10,34 | 10,15 11,00 |
| | 2 | Бег – 100 м (мин., сек) | 17-29 | 12,8 | 13,3 | 13,7 | 14,6 | 15,1 |
| | | 30 и старше | 13,1 | 13,7 | 14,7 | 15,0 | 15,6 | 17,3 |
| 3 | Челночный бег 5 x 10 м (сек) | 17-29 | 11,6 | 12,1 | 12,6 | 13,0 | 13,5 | 13,9 |
| | | 30 и старше | 12,4 | 12,8 | 13,1 | 13,8 | 14,3 | 14,7 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 17-29 | 250 | 235 | 218 | 215 | 205 | 193 |
| | | 30 и старше | 230 | 220 | 198 | 195 | 185 | 172 |
| 5 | Упражнение на силовые способности (муж) (раз)* | 17-29 | 12 | 7 | 5 | - | - | - |
| | | 30 и старше | 10 | 7 | 5 | | | |
| | Упражнение на скоростно - силовые способности (жен) (раз)** | 17-29 | - | - | - | 45 | 32 | 20 |
| | | 30 и старше | | | | 30 | 25 | 18 |

*** Упражнение на силовые способности (мужчины)**

И.П. – вис на перекладине хватом сверху. Силой подъем переворотом в упор и опускание вперед в вис. Фиксируются положение упора и вися (по 0,5с.). Результат по количеству раз. Выполнять с прямыми ногами. Одна попытка.

**** Упражнение на скоростно-силовые способности (женщины)**

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты и зафиксированы, руки за голову. По команде «Начали» выполняется максимально возможное число подниманий туловища (до касания локтями колен) за 30 с.

По команде «Стой» повернуться кругом в упор лежа (ноги не зафиксированы).

Производится максимально возможное число сгибаний и разгибаний рук в течение 30 с. (до касания грудью пола) до окончания времени, отводимого на выполнение всего контрольного испытания (1 мин.).

Итоговая оценка выставляется по стобальной системе на основе суммарного количества зачетных баллов, набранных абитуриентами при выполнении нормативных требований экзамена по общей физической подготовке.