

### **ПОЛОЖЕНИЕ**

о порядке профессионального испытания по направлению 49.03.01 «Физическая культура» федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет»

Вступительные испытания на направление 49.03.01 «Физическая культура» состоят из 10 видов (табл.1-5) и обязательны для всех абитуриентов, поступающих на данное направление (кроме льготных категорий, табл. 6). Главная задача испытаний по спортивной подготовке – выявить и объективно оценить физические способности абитуриента, задатки в выбранной профессии. Испытания проводятся экзаменационной комиссией, состав которой определяется приказом ректора университета.

#### **Испытания по спортивной подготовке проводится в два дня:**

1 день - профессиональные испытания по легкой атлетике (бег 100 м (муж., жен.), бег 2000 м (муж.), 1000 м (жен.), толкание ядра (муж., жен.), прыжок в длину с места и с разбега (муж., жен.) (табл. 1-3).

2 день - профессиональные испытания по гимнастике (табл. 4-5).

Максимальная оценка за испытания по каждому виду 10 баллов (согласно единой квалификации РФ по легкой атлетике), в сумме за 10 видов - 100 баллов.

В качестве дополнительной информации о себе абитуриенты могут сдавать в приемную комиссию вместе с другими документами свое портфолио (дипломы и грамоты за победы в соревнованиях различного уровня, рекомендации к поступлению, подписанные руководителями спортивных школ и федераций).

**Таблица 1.**

Баллы	Прыжок с места (муж.)	Прыжок с разбега (муж.)
	Результат (м)	
10	2.80	5.40
9	2.60	5.00
8	2.50	4.80
Баллы	Прыжок с места (жен.)	Прыжок с разбега (жен.)
10	2.00	4.80
9	1.90	4.60
8	1.70	4.00

**Таблица 2**

Баллы	Бег 100 м (муж.)	Бег 2000 м (муж.)
	Результат	
	(сек.)	(мин.)
10	12.6	7.00

9	13.2	7.30
8	13.5	8.00
	<b>Бег 100 м (жен.)</b>	<b>Бег 1000 м (жен.)</b>
10	14.8	4.00
9	15.3	4.20
8	15.8	4.40

**Таблица 3.**

Баллы	Толкание ядра (муж.)	Толкание ядра (жен.)
	Результат (м)	
10	10.00	8.00
9	9.00	7.00
8	8.00	6.00

**Таблица 4**

**Мужское многоборье**

Упражнения	Нормативные требования (баллы)
<p>И.п. – основная стойка.</p> <p>1. Равновесие на одной «Ласточка» (держать)- 1,5 балла.</p> <p>2. Выпрямляясь, правую (левую) вперед стойка на руках кувырок вперед в упор присев -1,5 балла.</p> <p>3. Силой стойка на голове и руках (держать), опускание в упор присев -2,5 б.</p> <p>4. Встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх.</p> <p>5. Переворот в сторону «Колесо» с поворотом налево (направо) руки вверх -2,5 б.</p> <p>6. Полуприсед руки назад, кувырок вперед – 0,5 б.</p> <p>7. Прыжок вверх прогнувшись, с поворотом кругом (180) – 1,5 б.</p>	<p>10 б.</p> <p>9 б.</p> <p>8 б.</p>
<p>Брусья</p> <p>1. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом назад – 2,5 б.</p> <p>2. Махом вперед «угол» (держать) – 1,5 б.</p> <p>3. Сед ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь – 3,0 б.</p> <p>4. Перемах во внутрь, мах назад махом вперед – 3,0 б.</p> <p>5. Соскок поворотом кругом (180)</p>	<p>10 б.</p> <p>9 б.</p> <p>8 б.</p>
<p>Опорный прыжок</p> <p>1. Прыжок ноги врозь или согнув ноги</p>	<p>10 б.</p> <p>9 б.</p> <p>10 б.</p>
<p>Перекладина</p> <p>1. Из виса подъем переворотом в упор – 2,5 б.</p> <p>2. Перемах правой (левой) вперед в хват снизу – 2,0 б.</p> <p>3. Отмах оборот назад – 2,0 б.</p> <p>4. Соскок махом дугой – 3,5 б</p>	<p>10 б.</p> <p>9 б.</p> <p>8 б.</p>
<p>Перекладина</p> <p>1. Подтягивание</p>	<p>18 раз-10 б.</p> <p>15 раз- 9 б.</p> <p>12 раз – 8 б.</p>

**Таблица 5**

**Женское многоборье**

Упражнения	Нормативные требования (баллы)
------------	--------------------------------

<p style="text-align: center;"><b>Акробатика</b></p> <p>И.п. – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие на левой (правой), руки в стороны -1,5 балла</li> <li>2. Приставляя правую (левую), полуприсед руки назад -1,5 б.</li> <li>3. длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок с поворотом кругом упор присев-2,0 б.</li> <li>4. Кувырок назад в упор присев, перекатом назад на спину руки вверх-1,5 б.</li> <li>5. «Мост» (держать), лечь на спину-2,5 б.</li> <li>6. Стойка на лопатках, перекал вперед присев – 1,5 б.</li> <li>7. Кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх- в стороны-1,0 б.</li> </ol>	<p>10 б. 9 б. 8 б.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Брусья разновысокие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размахивание изгибами, махом вперед в вис присев на н/ж- 1,0 б.</li> <li>2. Подъем переворотом или толчком двумя в упор на в/ж- 4,0 б.</li> <li>3. Спад назад в вис лежа, поворотом в сед на бедро хватом одной за в/ж другая в сторону-3,0 б.</li> <li>4. Опор сзади с одной рукой, соскок с поворотом кругом-2,0 б.</li> </ol>	<p>10 б. 9 б. 8 б.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Опорный прыжок</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Козел» в ширину (высота 120 см.)</li> <li>2. Прыжок ноги врозь</li> </ol>	<p>10 б. 9 б. 8 б.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Вис на гимнастической стенке</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Вис углом, опускание в вис</li> </ol>	<p>20 раз-10б. 16 раз-9 б. 12 раз-8 б.</p>

**Таблица 6**

**Льготы для поступающих на направление «Физическая культура»**

<b>Льготная категория</b>	<b>Количество баллов</b>
Чемпионы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдоолимпийских игр, чемпионы мира, чемпионы Европы, лица, занявшие первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдоолимпийских игр.	<b>Зачисляются без вступительных испытаний</b>

**Составители:**

**Рамазанов А.Ш.** - заведующий отделением физической культуры и спорта, к.п.н., доцент;

**Рустамов А.Ш.** - зав. кафедрой спортивных дисциплин, к.п.н., доцент.