

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ДГУ
М.Х. Рабаданов
_____ **27 октября 2022 г.**

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
для поступающих на основную образовательную программу бакалавриата по
направлению 49.03.01 «Физическая культура» в федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный университет»

МАХАЧКАЛА 2022

Профессиональное испытание для поступающих на направление 49.03.01 «Физическая культура» состоит из 10 видов испытаний (табл.1-5) и обязательны для выполнения всеми абитуриентами, поступающими 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 проводятся 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
	Бег 100 м (жен.)	Бег 1000 м (жен.)
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
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>Акробатика</p> <p>И.п. – основная стойка.</p> <p>1. Равновесие на левой (правой), руки в стороны -1,5 балла</p> <p>2. Приставляя правую (левую), полуприсед руки назад -1,5 б.</p> <p>3.длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок с поворотом кругом упор присев-2,0 б.</p> <p>4. Кувырок назад в упор присев, перекатом назад на спину руки вверх-1,5 б.</p> <p>5. «Мост» (держать), лечь на спину-2,5 б.</p> <p>6. Стойка на лопатках, перекал вперед присев – 1,5 б.</p> <p>7. Кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх- в</p>	<p>10 б.</p> <p>9 б.</p> <p>8 б.</p>

стороны-1,0 б.	
<p style="text-align: center;">Брусья разновысокие</p> 1. Размахивание изгибами, махом вперед в вис присев на н/ж-1,0 б. 2. Подъем переворотом или толчком двумя в упор на в/ж- 4,0 б. 3. Спад назад в вис лежа, поворотом в сед на бедро хватом одной за в/ж другая в сторону-3,0 б. 4. Опор сзади с одной рукой, соскок с поворотом кругом-2,0 б.	10 б. 9 б. 8 б.
<p style="text-align: center;">Опорный прыжок</p> 1.«Козел» в ширину (высота 120 см.) 2. Прыжок ноги врозь	10 б. 9 б. 8 б.
<p style="text-align: center;">Вис на гимнастической стенке</p> 1.Вис углом, опускание в вис	20 раз-10б. 16 раз-9 б. 12 раз-8 б.

Таблица 6

Льготы для поступающих на направление «Физическая культура»

Льготная категория	Количество баллов
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.	Зачисляются без вступительных испытаний

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.