

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ДГУ
М.Х. Рабаданов
_____ **17 января 2025 г.**

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
для поступающих на основную образовательную программу бакалавриата по
направлению 49.03.01 «Физическая культура»

МАХАЧКАЛА 2025

Профессиональное испытание для поступающих на направление 49.03.01 «Физическая культура» состоят 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.)
	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.)
	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)
И.п. – основная стойка. 1. Равновесие на одной «Ласточка» (держать)- 1,5 балла. 2. Выпрямляясь, правую (левую) вперед стойка на руках кувырок вперед в упор присев -1,5 балла. 3. Силой стойка на голове и руках (держать), опускание в упор присев -2,5 б. 4. Встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх. 5. Переворот в сторону «Колесо» с поворотом налево (направо) руки вверх -2,5 б. 6. Полуприсед руки назад, кувырок вперед – 0,5 б. 7. Прыжок вверх прогнувшись, с поворотом кругом (180) – 1,5 б.	10 б. 9 б. 8 б.
Брусья 1.Из размахиваний в упоре на руках подъем махом назад – 2,5 б. 2. Махом вперед «угол» (держать) – 1,5 б. 3. Сед ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь – 3,0 б. 4. Перемах во внутрь , мах назад махом вперед – 3,0 б. 5. Соскок поворотом кругом (180)	10 б. 9 б. 8 б.
Опорный прыжок 1.Прыжок ноги врозь или согнув ноги	10 б. 9 б. 10 б.
Перекладина 1.Из виса подъем переворотом в упор – 2,5 б. 2.Перемах правой (левой) вперед в хват снизу – 2,0 б. 3. Отмах оборот назад – 2,0 б. 4. Соскок махом дугой – 3,5 б	10 б. 9 б. 8 б.
Перекладина 1.Подтягивание	18 раз-10 б. 15 раз- 9 б. 12 раз – 8 б.

Таблица 5

Женское многоборье

Упражнения	Нормативные требования (баллы)
Акробатика И.п. – основная стойка. 1. Равновесие на левой (правой), руки в стороны -1,5 балла 2. Приставляя правую (левую), полуприсед руки назад -1,5 б. 3.длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок с поворотом кругом упор присев-2,0 б. 4. Кувырок назад в упор присев, перекатом назад на спину руки вверх-1,5 б. 5. «Мост» (держать), лечь на спину-2,5 б. 6. Стойка на лопатках, перекал вперед присев – 1,5 б. 7. Кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх- в стороны-1,0 б.	10 б. 9 б. 8 б.

Брусья разновысокие	10 б.
1. Размахивание изгибами, махом вперед в вис присев на н/ж-1,0 б.	9 б.
2. Подъем переворотом или толчком двумя в упор на в/ж- 4,0 б.	8 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.	
Опорный прыжок	10 б.
1.«Козел» в ширину (высота 120 см.)	9 б.
2. Прыжок ноги врозь	8 б.
Вис на гимнастической стенке	20 раз-10б.
1.Вис углом, опускание в вис	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. – декан факультета физической культуры и спорта, к.п.н., доцент;

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