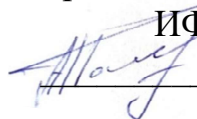
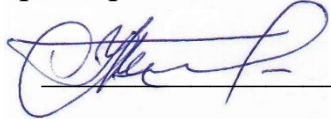



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
Институт физической культуры и спорта

<p>Принято Административным советом ИФКиС СВФУ Протокол №28</p> <p>«_26_»_мая___2020г</p>	<p>«Согласовано» Тарасов А.Е. Председатель предметной комиссии ИФКиС СВФУ</p> <p></p> <p>Подпись</p> <p>«_26_»_мая___2020г.</p>	<p>«Утверждаю» Гоголев Н.Е. Директор ИФКиС СВФУ</p> <p></p> <p>Подпись</p> <p>«_26_»_мая___2020г.</p> <p></p>
---	--	--

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Программа вступительных испытаний абитуриентов в ИФКиС СВФУ на 2020-2021 учебный год

Нормативные требования профессиональных испытаний

По направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»:

1. Профиль: «Физическая культура» - ЗФО
2. Профиль: «С двумя профилями подготовки (Безопасность жизнедеятельности и дополнительное образование (в сфере туризма и спортивного ориентирования)) - ОФО
3. Профиль: «С двумя профилями подготовки (Безопасность жизнедеятельности и физическая культура) - ОФО

По направлению 49.03.01 «Физическая культура»

1. Профиль: «Технология спортивной подготовки» - ОФО, ЗФО;
2. Профиль: «Технология физической культуры и массового спорта» - ОФО;
3. Профиль: «Национальные виды спорта и народные игры» - ОФО.

По направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

1. Профиль: «Адаптивное физическое воспитание» - ОФО

№	Вид упражнений	Баллы							
		35	32	29	26	23	20	17	13
1	Подтягивание (юноши) кол.раз	18	15	16	12	9	8	7	5
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (девушки) кол.раз	80	75	70	65	60	50	40	35
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши) на кол.раз	40	38	35	32	30	28	25	20
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи высотой 40-50 см. (девушки) на кол.раз	20	18	16	14	12	10	8	6
№	Вид упражнений	Баллы							
		30	27	24	21	18	17	15	13
5	Приседание на месте (юноши/девушки) 30 сек.	30	28	26	24	22	20	18	16

*ОФО – очная форма обучения, ЗФО – заочная форма обучения.

Примечание:

1. Перед выполнением каждого упражнения абитуриент громко говорит Ф.И.О. (свое), а также показывает паспорт с фотографией на экране с близкого расстояния;
2. Во время выполнения упражнения, видео показ осуществляется с боку и спереди;
3. Каждое упражнения снимается по отдельности;
4. Минимальный общий балл (по трем нормативам) должно составлять **70 баллов**;
5. Видео отправлять в СЭДО МУУДЛ без ускорений;
6. Экзаменаторы смотрят технику выполнения нормативов и подсчитывают количество выполнений;
7. Члены сборных команд РФ, мастер спорта РС (Я), мастера спорта РФ, мастера спорта международного класса, получают автоматически 100 баллов по профессиональному испытанию;

Техника выполнения упражнений:

Подтягивание:

1. Подтягивание выполняется высокой перекладине, ноги не должны касаться пола;
2. Охват сверху, подтягивание выполняется до подбородка, потом руки обратно до конца выпрямляются, ноги прямые, не должны сгибаться;
3. Раскачка корпусом запрещается, подтягивание выполняется в статистическом положении.

Поднимание и опускание туловища:

1. Выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты и на ширине плеч;
2. Руки за голову, пальцы не расцеплять;
3. Подняться и локтями коснутся до колен.

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу:

1. Исходное положение упор лежа, ноги вместе и прямые;
2. Руки сгибаются, грудь должен дойти до пола на 5 см;
3. Выпрямление рук до конца, тело полностью в статистическом положении.

Приседание на месте:

1. Исходное положение, ноги на ширине плеч;
2. Руки держать свободно, присед полный, пятки не отрываются;
3. После приседа выпрямиться полностью;

По вопросам писать – ifkis_pk@mail.ru