

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К.
АММОСОВА»
Институт физической культуры и спорта

Принято

Ученым советом ИФКиС СВФУ

Протокол №2

26 октября 2017г.



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Якутск 2017 г.

Профессиональное испытание для приема на направление Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

	Виды упражнений	Баллы												
		20	18	16	14	13	12	10	8					
I	Легкоатлетический вид многоборья													
	Бег 100 м. (мужчины), сек	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0	15,4	16,0					
	Бег 100 м. (женщины), сек	14,8	15,3	15,8	16,3	16,8	17,3	17,8	19,0					
	Бег 1000 м (мужчины), мин, сек	3,15	3,25	3,35	3,45	3,55	4,10	4,20	4,40					
	Бег 1000 м. (женщины), мин, сек	4,00	4,15	4,30	4,45	5,00	5,15	5,30	6,00					
	Гимнастический вид многоборья													
	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (мужчины)	16	14	12	10	8	7	6	5					
	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (женщины)	70	60	50	40	35	30	25	15					
II	Подтягивание туловища, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены	20	18	16	14	13	12	10	8					
	Подтягивание туловища, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены	20	18	16	14	13	12	10	8					
	Опорный прыжок, ноги врозь- конь в длину (мужчины) 120 см.	20	18	16	14	13	12	10	8					
	Опорный прыжок, ноги врозь- козел в ширину 115 см (обратить внимание на правильный толчок руками в дальнюю часть козла и четкое приземление).	20	18	16	14	13	12	10	8					
III	Акробатическая комбинация (муж). И.П. Основная стойка	20	18	16	14	13	12	10	8					
	1. Шаг левой (правой) приставляя правую (левую) принять «старт пловца», прыжок прогнувшись руки вверх – 1,0 б.													
	2. Толчок двумя длинный кувырок вперед и переворот вперед с головы на согнутых ногах – 1,5 б.													
	3. Шаг левой, перекидной прыжок, равновесие на правой захватом левую, правую в сторону вверх – 1,0 б.													
	4. Шаг правой, шагом левой руки вверх, переворот в сторону – 1,0 б.													
	5. Поворот налево в упор присев, перемах двумя в упор сзади, поворот кругом и упор присев – 1,0 б.													
	6. Из упора присев стойка на голове с опорой рук силой – 1,5 б.													
	7. Упор присев, ноги скрестно, поворот кругом пережат назад, лечь на спину «мост», поворот налево (направо) в упор присев, встать руки вверх - 1,0 б.													
	8. Шаг левой, шаг правой стойка на руках и кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись, руки в сторону – 1,5 б.													
I	Акробатическая комбинация (жен). И.П. Основная стойка													
	1.С разбега прыжок шагом руки в стороны – 1,0 б.													

2. 2-3 шага перекидной прыжок в стойку на правой, левую назад на носок дугами руки вверх – 1,0 б.													
3. Равновесие на правой, руки в сторону – 1,0 б.													
4. Два кувырка вперед в сед с наклоном руки вперед – 1,0 б.													
5. Перекат назад-вперед назад прогнувшись в упор лежа на бедрах – 1,5 б.													
6. В темпе встать, 2-3 шага и прыжок со сменной ног и два переворота в сторону – 2,0 б.													
7. Поворот налево (направо) ноги на ширине плеч «мост», поворот налево (направо) кругом – 1,5 б.													
8. Длинный кувырок вперед, перекат на спину стойка на лопатках-, кувырок назад полушаг в упор на левой руке, правую вверх – 1,0 б.													

Плавание: на 50 м / мужчины и женщины – зачтено и не зачтено

Примечание: 1. Отсутствие зачета по плаванию и оценка ниже 35 баллов в одном из упражнений – это «неуд» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена.

2. Члены сборных команд РФ, мастера спорта международного класса и России по олимпийским видам спорта, выполнившие или подтвердившие это звание за последние 2 года, мастера спорта РС (Я) по лыжным гонкам и легкой атлетике после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специальности.

Необходимо набрать в пятиборье на оценку: «20»-100-92; : «18» -91-84; : «16»-83-77; : «14»-76-69; : «12»-60-53; : «10»-52-44; : «8»-43-36;