

«Утверждаю»

Директор ИФК и С СВФУ

Д.Н. Платонов

«_____» КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 2014 г.

СПОРТА

«Согласовано»

Председатель предметной комиссии

А.Г. Дьячковский

«_____» _____ 2014 г.

Профессиональное испытание для приема на направление *Физическая культура (спортивная тренировка)*;
по специализации «Баскетбол»

Техническая подготовленность

1. Демонстрация техники ведения мяча на месте и в движении.

По команде: из точки 1 к точке 2 лицом вперед; от 2 к 3 приставными левым боком; от 3 к 4 спиной вперед; от 4 к 1 приставными правым боком

2. Демонстрация техники передачи в парах на месте и в движении (расстояние между парами 5-6 м. (виды передач: 1)-от груди двумя руками 2) двумя руками с ударом об пол 3) двумя руками над головой).

3. Демонстрация техники передачи ведения мяча с последующим броском (начинает ведение из-за лицевой линии, отводит препятствие дальней рукой, выполняет бросок в 2 шага, тут же берет другой мяч и продолжает в обратном направлении).

4. 6 штрафных бросков: «5» - 5 попаданий; «4» - 4 попаданий; «3» - 3 попаданий; «2» - 2 попадания; «1» - 1 попадание

Физическая подготовленность

№		20	18	16	14	13	12	10	8
1	Прыжок с места вверх из 3-х попыток лучший результат (мужчины)	65	60	55	50	45	40	35	30
	(женщины)	45	40	35	30	25	20	15	10
2	Прыжок в длину с места из 3-х попыток лучший результат (мужчины)	250	245	240	235	230	225	220	215
	(женщины)	210	205	200	190	185	180	175	170
3	Челночный бег (сек) из 2-х попыток (4 x 9 м) (мужчины)	8,6	8,7	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8
	(женщины)	9,6	9,7	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8
4	Метание набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками (мужчины)	14	13	12,50	12,00	11,50	11,00	10,00	8,00
	(женщины)	12,0	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00	8,00	6,00

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

Примечание:

1. Отсутствие зачета по плаванию, оценка ниже 35 баллов в одном из упражнений - это «неудовлетворительно» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена.

2. После проверки способностей по плаванию члены сборных команд Российской Федерации, мастера международного класса и России по олимпийским видам спорта, выполнившие или подтвердившие это звание за последние 2 года, освобождаются от вступительных испытаний при поступлении на специальности ИФК и С.

3. «Челночный бег» выполняется на половине площадки. Старт и финиш на лицевой линии. Прыжки, метание – даются 3 попытки, берется лучший результат.

4. Каждый технический элемент выполняется из 2-х попыток и оценивается по 5-ти бальной системе.