



«Утверждаю»
Директор ИФКиС СВФУ

Д.Н. Платонов
2014 г.

«Согласовано»
Председатель предметной комиссии
ИФКиС СВФУ
А.Г. Дьячковский
«__» _____ 2014 г.

Профессиональное испытание для приема на направление

Физическая культура (спортивная тренировка)

по специализации «Дзюдо»

1. Оценка специальной физической подготовки:

Юноши

№	Контрольные упражнения	10 баллов	9 баллов	8 баллов	7 баллов	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла
1	Челночный бег 3x10м. (с)	6.5 и <	6.6-6.7	6.8-6.9	7.0-7.1	7.2-7.3	7.4-7.5	7.6-7.7	7.8-7.9
2	Бег 1000 м. (мин.с)	3.00 и <	3.01.1-3.05.0	3.05.1-3.10.0	3.10.1-3.15.0	3.15.1-3.20.0	3.20.1-3.25.0	3.25.1-3.30.0	3.30.1-3.35.0
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	28 и >	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-16
4	Прыжок в длину с места	271 и <	266-270	261-265	256-260	251-255	246-250	241-245	236-240
5	Забегание на борцовском мосту (с) (по 5 раз в каждую сторону)	20 и <	21	22	23	24	25	26	27

Девушки

№	Контрольные упражнения	10 баллов	9 баллов	8 баллов	7 баллов	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла
1	Челночный бег 3x10м. (с)	6.7 и <	6.8-6.9	7.0-7.1	7.2-7.3	7.4-7.5	7.6-7.7	7.8-7.9	8.0-8.1
2	Бег 500 м. (мин.с)	1.30 и <	1.30.1-1.32.0	1.32.1-1.35.0	1.35.1-1.37.0	1.37.1-1.40.0	1.40.1-1.42.0	1.42.1-1.45.0	1.45.1-1.47.0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35 и >	34-33	32-31	30-29	28-27	26-25	24-23	22-21
4	Прыжок в длину с места	236 и >	231-235	226-230	221-225	216-220	211-215	206-210	201-205
5	Забегание на борцовском мосту (с) (по 5 раз в каждую сторону)	25	26	27	28	29	30	31	32

2. Оценка овладения техникой дзюдо:

Демонстрация технических действий (по 10 бальной системе)

2.1 демонстрация элементов страховок и само страховок – 10 баллов

2.2 демонстрация технических действий в стойке – 10 баллов