



«Согласовано»
 Председатель предметной комиссии
А.Г. Дьячковский

« ____ » _____ 2014г.

Профессиональное испытание для приема на направление

Физическая культура (спортивная тренировка)

по специализации «Лыжные гонки»

Избранный вид спорта (СФП)

1. Демонстрация техники классических и коньковых ходов на месте и в движении (шаговая и прыжковая) без палок (25-30 м.). Оценивается по 20-бальной системе.
2. Демонстрация техники классических и коньковых ходов на лыжероллерах (100 м.). Оценивается по 20-бальной системе.

ОФП

№	Виды упражнений	20	18	16	14	13	12	10	8
1	Подтягивание на перекладине (кол. раз) (мужчины).	18	17	16	15	14	13	12	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины)	40	37	36	34	32	30	27	25
2.	Тройной прыжок с места								
	Лучшая из двух попыток								
	Мужчины	7.40	7.20	7.00	6.80	6.60	6.40	6.00	5.80
	Женщины	6.00	5.80	5.60	5.40	5.20	5.10	5.00	4.90
3.	Кросс 3 км (мужчины)	10.50	11.00	11.25	11.40	11.55	12.10	12.30	12.45
	2 км (женщины)	8.50	9.00	9.10	9.30	9.45	10.00	11.15	11.30

Плавание: на 50 м. мужчины и женщины – зачтено и незачтено.

Примечание: 1. Подтягивание на перекладине (мужчине), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины) дается одна попытка. 2. Тройной прыжок с места (мужчины и женщины) берется лучший результат из двух попыток. 3. Отсутствие зачета по плаванию и оценка ниже 8 баллов в одном из упражнений – это «неуд» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена. 4. После проверки способностей по плаванию члены сборных команд Российской Федерации, мастера спорта международного класса и России по олимпийским видом спорта, выполнившие или подтвердившие это звание за последние два года, освобождаются от вступительных испытаний при поступлении на специальности Института физической культуры и спорта. Мастера спорта РС(Я) по лыжным гонкам после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специальности.