

«Утверждаю»

Директор ИФК и С СВФУ

Д.Н.Платонов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

«Согласовано»

Председатель предметной комиссии

С.В. Сабарайки

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014

Профессиональное испытание для приема на направление  
*Физическая культура (спортивная тренировка)*

по специализации «Борьба»

**1. В стойке:**

Переводы рывком, нырком, вращением, захватом ног.

Броски: прогибом, подворотом, наклоном, поворотом, отхвatom, вращением.

Сваливания: скручиванием, сбиванием – 15 баллов.

**2. В партере:**

перевороты: скручиванием, забеганием, перекатом, разгибанием, накатом, Упражнения на «мосту»-переходы, забегания.

Броски: прогибом, накатом, наклоном.

Комбинации основных приемов в стойке и партере.

Приемы и комбинации приемов индивидуального технико-тактического арсенала – 15 баллов.

**3. Контрольные схватки – 20 баллов.**

Проводятся в пределах времени, определенного правилами соревнований 1-2 схватки по заданию экзаменатора.

Итого: 50 баллов.

**4.ОФП**

	Виды ОФП /баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
1.	Бег 100 м.(сек)	13,2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6
		13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4
2.	Бег 1000 м.(мин.сек.)	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во) до 70 кг.	20	18	16	14	12	10	8	6
		18	16	14	12	10	8	6	4
4.	10 бросков поворотом (мельница) (сек) до 70 кг.	14.8	15.3	15.8	16.3	16.8	17.3	17.8	18.3
		15.3	15.8	16.3	17.0	17.3	17.8	18.3	18.8
5.	Приседание с партнером на плечах (кол-во) до 70 кг	20	18	16	14	12	10	8	6
		18	16	14	12	10	8	6	4

**5.Плавание:** на 50 м. – зачтено и не зачтено.

Примечание:

1. Мастера спорта РФ после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специализации.
2. Необходимо из 100 набрать не ниже 35 баллов.