

«Утверждаю»
Директор ИФКиС СВФУ

_____ Д.Н. Платонов
«__» _____ 2014 г.

«Согласовано»
Председатель предметной комиссии
ИФКиС СВФУ

_____ С.В. Сабарайкин
«__» _____ 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 |
| 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