

«Утверждаю»
Директор ИФКиС СВФУ
_____ Д.Н.Платонов
« ____ » _____ 2014г.

«Согласовано»:
председатель предметной комиссии
_____ С.В. Сабарайкин
« ____ » _____ 2014г.

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

по специализации «Легкая атлетика – выносливость»

1. Демонстрация техники выполнения специальных беговых упражнений: - семенящий бег с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, захлестыванием голени назад, забрасыванием голени вперед «колесо» - 10 баллов.
2. Все упражнения выполняются на отрезке длиной 100 м. со средней интенсивностью — 10 баллов.

№		20	18	16	14	13	12	10	8
1	Бег 100 м. (сек)	Муж. 12,6 Жен. 14,2	12,7 14,7	12,8 14,8	13,0 15,0	13,2 15,2	13,4 15,4	13,5 15,6	13,6 15,8
2	Бег 800 м. (мин, сек)	Муж. 2,08 Жен. 2,30	2,10 2,35	2,14 2,40	2,18 2,45	2,20 2,50	2,22 2,55	2,25 3,00	2,30 3,10
3	Бег 1500 м. (мин, сек)	Муж. 4,15 Жен. 5,00	4,20 5,05	4,24 5,10	4,28 5,25	4,32 5,37	4,35 5,40	4,38 5,45	5,40 5,50
4	Прыжки в длину с места (см)	Муж. 260 Жен. 220	255 210	250 205	245 200	240 195	235 190	230 185	225 180

Нормативные требования по специализации «Легкая атлетика – спринт»

№		20	18	16	14	13	12	10	8
1	Бег 100 м. (сек)	Муж. 11,4 Жен. 13,2	11,6 13,7	11,8 13,8	12,0 14,0	12,2 14,2	12,4 14,4	12,5 14,6	12,6 14,8
2	Бег 400 м. (мин, сек)	Муж. 52,5 Жен. 1.02,0	53,5 1.03,7	54,5 1.04,8	55,5 1.06,5	56,5 1.07,5	57,5 1.08,4	58,5 1.09,5	1.00,6 1.12,8
3	Метания ядра (муж-5кг), (жен 3 кг) (см)	Муж. 9,50 Жен. 9,00	9,00 8,70	8,50 8,40	8,00 8,00	7,80 7,60	7,60 7,40	7,40 7,10	7,00 6,70
4	Прыжки в длину с разбега (см)	Муж. 5,50 Жен. 4,50	5,40 4,30	5,20 4,10	5,10 4,00	5,00 3,90	4,90 3,80	4,80 3,70	4,70 3,60

Плавание: на 50 м / мужчины и женщины - зачтено и незачтено.

Примечание:

1. Участник, сошедший с дистанции, получает оценку «два».
2. Прыжки в длину с места и с разбега - дается 3 попытки, берется лучший результат.
3. Необходимо набрать по видам следующие баллы: 100-92; 91-84; 81-77; 76-69; 68-61; 60-53; 52-44; 43-36.