

«Утверждаю»

Директор ИФК и С СВФУ

Д.Н.Платонов

« ___ » _____ 2014 г.

«Согласовано»

Председатель предметной комиссии

С.В. Сабарайкин

« ___ » _____ 2014 г.

Профессиональное испытание для приема на направление *Физическая культура (спортивно-оздоровительный туризм)*

| Виды упражнений | | Баллы | | | | | | |
|---|--|-------|------|------|------|------|------|------|
| I | Легкоатлетический вид многоборья | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 |
| | Бег 100 м. (мужчины), сек | 13,0 | 13,4 | 13,8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 | 15,4 |
| | Бег 100 м. (женщины), сек | 14,8 | 15,3 | 15,8 | 16,3 | 16,8 | 17,3 | 17,8 |
| | Бег 1000 м (мужчины), мин, сек | 3,15 | 3,25 | 3,35 | 3,45 | 3,55 | 4,10 | 4,20 |
| | Бег 1000 м. (женщины), мин, сек | 4,00 | 4,15 | 4,30 | 4,45 | 5,00 | 5,15 | 5,30 |
| | Гимнастический вид многоборья | | | | | | | |
| II | Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (мужчины) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| | Подтягивание туловища, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены | 70 | 60 | 50 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | Опорный прыжок, ноги врозь- конь в длину (мужчины) 120 см. | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 |
| III | Опорный прыжок, ноги врозь- козел в ширину 115 см (обратить внимание на правильный толчок руками в дальнюю часть козла и четкое приземление). | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 |
| | Акробатическая комбинация (муж). И.П. Основная стойка | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 |
| | 1. Шаг левой (правой) приставляя правую (левую) принять «старт пловца», прыжок прогнувшись руки вверх – 1,0 б. | | | | | | | |
| | 2. Толчок двумя длинный кувырок вперед и переворот вперед с головы на согнутых ногах – 1,5 б. | | | | | | | |
| | 3. Шаг левой, перекидной прыжок, равновесие на правой захватом левую, , правую в сторону вверх – 1,0 б. | | | | | | | |
| | 4. Шаг правой, шагом левой руки вверх, переворот в сторону – 1,0 б. | | | | | | | |
| | 5. Поворот налево в упор присев, перемах двумя в упор сзади, поворот кругом и упор присев – 1,0 б. | | | | | | | |
| | 6. Из упора присев стойка на голове с опорой рук силой – 1,5 б. | | | | | | | |
| | 7. Упор присев, ноги скрестно, поворот кругом перекаат назад, лечь на спину «мост», поворот налево (направо) в упор присев, встать руки вверх - 1,0 б. | | | | | | | |
| 8. Шаг левой, шаг правой стойка на руках и кувырок вперед, прыжок вверх | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | прогнувшись, руки в сторону – 1,5 б. | | | | | | | | |
| I | Акробатическая комбинация (жен). И.П. Основная стойка | | | | | | | | |
| | 1.С разбега прыжок шагом руки в стороны – 1,0 б. | | | | | | | | |
| | 2. 2-3 шага перекидной прыжок в стойку на правой, левую назад на носок дугами руки вверх– 1,0 б. | | | | | | | | |
| | 3.Равновесие на правой, руки в сторону– 1,0 б. | | | | | | | | |
| | 4. Два кувырка вперед в сед с наклоном руки вперед– 1.0 б. | | | | | | | | |
| | 5.Перекат назад-вперед назад прогнувшись в упор лежа на бедрах– 1,5 б. | | | | | | | | |
| | 6. В темпе встать, 2-3 шага и прыжок со сменой ног и два переворота в сторону– 2,0 б. | | | | | | | | |
| | 7. Поворот налево (направо) ноги на ширине плеч «мост», поворот налево (направо) кругом-1,5 б. | | | | | | | | |
| | 8.Длинный кувырок вперед, перекат на спину стойка на лопатках–, кувырок назад полушпагат в упор на левой руке, правую вверх – 1,0 б. | | | | | | | | |

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

Примечание: 1. Отсутствие зачета по плаванию и оценка ниже 35 баллов в одном из упражнений – это «неуд» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена.

2. Члены сборных команд РФ, мастера спорта международного класса и России по олимпийским видам спорта, выполнившие или подтвердившие это звание за последние 2 года, мастера спорта РС (Я) по лыжным гонкам и легкой атлетике после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специальности.

Необходимо набрать в пятиборье на оценку: «20»-100-92; : «18» -91-84; : «16»-83-77; : «14»-76-69; : «12»-60-53; : «10»-52-44; : «8»-43-36;