

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
Институт физической культуры и спорта

Принято
Ученым советом ИФКиС СВФУ
Протокол № 2
«26» октября 2016 г.



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

49.03.01 Физическая культура «Национальные виды спорта и народные игры»

Якутск 2016 г.

Нормативные требования по специализации «Национальные виды спорта и народные игры»

Общая физическая подготовка

Юноши

№	Испытания \ баллы	20	18	16	14	13	12	10	8
1.	Бег на 100 м. (сек.).	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6	15.0
2.	Бег на 1000 м. (мин/сек.).	3.20	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.10
3.	Гибкость «Вертушка» (кол/раз).	10	9	8	7	6	5	4	3
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол/раз). До 75кг.	15	14	13	12	11	10	8	5
	Свыше 75кг.	12	11	10	9	8	7	6	5
5	Соревнования по избранным видам спорта	1	2	3	4	5	6	7	8
6	Плавание на 50 метров	зачтено или незачтено							

Девушки

№	испытания \ баллы	20	18	16	14	13	12	10	8
1.	Бег на 100 м. (сек.).	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.0	16.2	16.4
2.	Бег на 1000 м. (мин/сек).	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.50	5.00	5.10
3.	Гибкость наклон вперед стоя на тумбочке (см).	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8
4	Толкание ядра 3 кг. (бросок, толкание и т.д)	1	2	3	4	5	6	7	8
5	Демонстрация техники в избранном виде спорта	Экспертная комиссия. Оценивается по 20 бальной системе.							
6	Плавание на 50 метров	зачтено или незачтено							

Примечание:

1. Отсутствие зачета по плаванию – оценка «неудовлетворительно» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена;
2. Мастера спорта РС(Я), РФ по избранным национальным видам спорта после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специализации;
3. Соревнование по избранным видам спорта среди юношей проводится в соревновательной форме, победитель получает 20 баллов, за второе место 18 баллов, за третье место 18 баллов, за четвертое место 16 баллов и т.д. по убывающей системе.
4. Толкание ядра среди девушек проводится в соревновательной форме, победитель получает 20 баллов, за второе место 18 баллов, за третье место 16 баллов, за четвертое место 14 баллов и т.д. по убывающей системе.
5. Время выполнения вертушки 2 минуты.
Необходимо из 100 баллов набрать не ниже 90 баллов

Нормативные требования по специализации «Мас-рестлинг» (мужчины)

I. Избранный вид спорта (СФП)

№	испытания \ баллы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
1.	Становая тяга (кг.):															
	55 кг.	132,5	130	127,5	125	122,5	120	117,5	115	112,5	110	107,5	105	102,5	100	97,5
	60 кг.	142,5	140	137,5	135	132,5	130	127,5	125	122,5	120	117,5	115	112,5	110	107,5
	65 кг.	152,5	150	147,5	145	142,5	140	137,5	135	132,5	130	127,5	125	122,5	120	117,5
	70 кг.	162,5	160	157,5	155	152,5	150	147,5	145	142,5	140	137,5	135	132,5	130	127,5
	75 кг.	172,5	170	167,5	165	162,5	160	157,5	155	152,5	150	147,5	145	142,5	140	137,5
Свыше 75 кг.	182,5	180	177,5	175	172,5	170	167,5	165	162,5	160	157,5	155	152,5	150	147,5	
2.	Вис на перекладине хватом сверху (сек.)	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80
3.	Демонстрация техники «мас тардыһы»	Экспертная комиссия. Оценивается по 20-бальной системе.														

II Общефизическая подготовка (ОФП)

	испытания \ баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	
1.	Бег на 100 м. (сек)	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	
2.	Подтягивание на перекладине (хват сверху) (кол-во раз):									
		До 75 кг.	22	21	20	19	18	17	16	15
	Св. 75 кг.	15	14	13	12	11	10	9	8	
3.	Прыжок в длину с места (см)	260	255	250	245	240	230	220	210	
4.	Бег на 1000 м. (мин, сек)	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	
5.	Плавание на 50 м.	зачтено или не зачтено								

Примечание:

- Отсутствие зачета по плаванию, оценка ниже 6 баллов в одном из упражнений по разделу избранный вид спорта (СФП), оценка ниже 3 баллов по разделу общефизическая подготовка (ОФП) – оценка «неудовлетворительно» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена.
- Мастера спорта РС (Я) по мас-рестлингу после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специализации.
- Становая тяга дается 3 попытки
- Прыжок в длину с места - из 3 попыток берется лучший результат.
- Диаметр перекладины для вися 3,0-3,3 см.

Необходимо из 100 набрать не ниже 35 баллов.

Нормативные требования по специализации «Мас-рестлинг» (женщины)

I. Избранный вид спорта (СФП)

№	испытания \ баллы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
1.	Становая тяга (кг)	80	77,5	75	72,5	70	67,5	65	62,5	60	57,5	55	52,5	50	47,5	45
2.	Вис на перекладине хватом сверху (сек.)	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60
3.	Демонстрация техники «мас-рестлинга»	Экспертная комиссия. Оценивается по 20-бальной системе.														

II Общефизическая подготовка (ОФП)

	испытания \ баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
1.	Бег на 100 м. (сек)	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8	16,1	16,4	17,0
2.	Отжимание от пола (кол.)	12	11	10	9	8	7	6	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	185	180	175
4.	Бег на 1000 м. (мин, сек)	3,52	4,00	4,06	4,12	4,18	4,21	4,24	4,30
5.	Плавание на 50 м.	зачтено или не зачтено							

Примечание:

1. Отсутствие зачета по плаванию, оценка ниже 6 баллов в одном из упражнений по разделу избранный вид спорта (СФП), оценка ниже 3 баллов по разделу общефизическая подготовка (ОФП) – оценка «неудовлетворительно» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена.
2. Мастера спорта РС (Я) по мас-ресстлингу после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специализации.
3. Становая тяга дается 3 попытки
4. Прыжок в длину с места - из 3 попыток берется лучший результат.
5. Диаметр перекладины для вися 3,0-3,3 см.

Необходимо из 100 набрать не ниже 35 баллов.

Нормативные требования по специализации «Северное многоборье»

I. Избранный вид спорта (СФП)

№	испытания/баллы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
1.	Прыжки через нарты	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90
2.	Демонстрация техники выполнения прыжков через нарты (30 нарт)	Экспертная комиссия. Оценивается по 20 бальной системе														
3.	Демонстрация техники сбора и метания аркана	Экспертная комиссия. Оценивается по 20 бальной системе														

II. Общефизическая подготовка (ОФП)

№	испытание/баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
1	Бег на 100 м. н/с	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6
2	Метание гранаты (м.) (700 гр.)	40	38	36	34	33	32	31	30
3	Бег 1000 м. (мин.)	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35
4	Прыжок в длину с места (см.)	260	255	250	245	240	230	220	210
5	Плавание на 50 м.	зачтено или не зачтено							

Примечание:

1. Отсутствие зачета по плаванию, оценка ниже 6 баллов в одном из упражнений по разделу избранный вид спорта (СФП), оценка ниже 3 баллов по разделу общефизическая подготовка (ОФП) – оценка «неудовлетворительно» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена.
2. Мастера спорта РС(Я), РФ по северному многоборью после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специализации.
3. По прыжкам через нарты – берется лучший результат из 2 попыток.
4. По метанию гранаты, прыжкам в длину с места – берется лучший результат из 3 попыток.

Необходимо из 100 баллов набрать не ниже 35 баллов.