**«Утверждаю»**
Директор ИФКиС СВФУ
_____Д.Н.Платонов
«12» февраля 2013г.

**«Согласовано»**
председатель предметной комиссии
_____С.В. Сабарайкин
«___» _____2013г.

**Нормативные требования по специализации «Бокс»**

1. Приемы типовой техники бокса: основные положения, передвижения, одиночные удары, двух-, трехударные комбинации, подготовительные,

защитные, атакующие и контратакующие действия - 20 баллов.

2. Бой с тенью 2р. х 2 мин. - 20 баллов.
3. Технические действия с партнером по заданию: действия на дальней дистанции, средней и ближней дистанциях: передвижения,

подготовительные, защитные действия, атакующие и контратакующие одиночные удары, многоударные комбинации, вход и выход из ближнего

боя - 20 баллов.

4. Спарринг - технико-тактические действия с партнером в условном бою и вольном бою (2 раунда по 2 мин.) - 20 баллов.

Итого: 80 баллов.

| № | Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег на 100 метров | | | | | |
| | Юноши до 18л. | 13,4 | 13,6 | 13,8 | 14,0 | 14,2 |
| | Мужчины от 18 л. | 13,2 | 13,4 | 13,6 | 13,8 | 14,0 |
| | Женщины | 14,5 | 14,7 | 14,9 | 15,1 | 15,3 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком ладонями перед грудью в соответствии с собственным весом (кол-во раз) | | | | | |
| | Мужчины до 60 кг | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| | До 75 кг | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| | Св. 75 кг | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| | Женщины до 55 кг | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| | До 65 кг | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| | Св. 65 кг | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| 3 | Двойные прыжки через скакалку | | | | | |
| | Мужчины | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| | Женщины | 28 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |

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

Примечание: 1. Отсутствие зачета по плаванию и оценка ниже 8 баллов в одном из упражнений - это «неуд» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена. 2. Участник, не выполнивший один из нормативов по ОПФ, получает оценку «два». Необходимо из 100 баллов набрать не ниже 35.

**«Утверждаю»**
Директор ИФКиС СВФУ
_____Д.Н.Платонов
«_12_» февраля_____2013г.

**«Согласовано»:**
председатель предметной комиссии
_____ С.В. Сабарайкин
«____» _____2013г.

Нормативные требования 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<br>Жен. 14,2 | 12,7<br>14,7 | 12,8<br>14,8 | 13,0<br>15,0 | 13,2<br>15,2 | 13,4<br>15,4 | 13,5<br>15,6 | 13,6<br>15,8 |
| 2 | Бег 800 м. (мин, сек) | Муж. 2,08<br>Жен. 2,30 | 2,10<br>2,35 | 2,14<br>2,40 | 2,18<br>2,45 | 2,20<br>2,50 | 2,22<br>2,55 | 2,25<br>3,00 | 2,30<br>3,10 |
| 3 | Бег 1500 м. (мин, сек) | Муж. 4,15<br>Жен. 5,00 | 4,20<br>5,05 | 4,24<br>5,10 | 4,28<br>5,25 | 4,32<br>5,37 | 4,35<br>5,40 | 4,38<br>5,45 | 5,40<br>5,50 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | Муж. 260<br>Жен. 220 | 255<br>210 | 250<br>205 | 245<br>200 | 240<br>195 | 235<br>190 | 230<br>185 | 225<br>180 |

## Нормативные требования по специализации «Легкая атлетика – спринт»

| № | | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег 100 м. (сек) | Муж. 11,4<br>Жен. 13,2 | 11,6<br>13,7 | 11,8<br>13,8 | 12,0<br>14,0 | 12,2<br>14,2 | 12,4<br>14,4 | 12,5<br>14,6 | 12,6<br>14,8 |
| 2 | Бег 400 м. (мин, сек) | Муж. 52,5<br>Жен. 1,02,0 | 53,5<br>1,03,7 | 54,5<br>1,04,8 | 55,5<br>1,06,5 | 56,5<br>1,07,5 | 57,5<br>1,08,4 | 58,5<br>1,09,5 | 1,00,6<br>1,12,8 |
| 3 | Метания ядра (муж-5кг), (жен 3 кг) (см) | Муж. 9,50<br>Жен. 9,00 | 9,00<br>8,70 | 8,50<br>8,40 | 8,00<br>8,00 | 7,80<br>7,60 | 7,60<br>7,40 | 7,40<br>7,10 | 7,00<br>6,70 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега (см) | Муж. 5,50<br>Жен. 4,50 | 5,40<br>4,30 | 5,20<br>4,10 | 5,10<br>4,00 | 5,00<br>3,90 | 4,90<br>3,80 | 4,80<br>3,70 | 4,70<br>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.

**«Утверждаю»**
Директор ИФК и С СВФУ
_____ Д.Н.Платонов
«_12_» _февраля_ 2013 г.

**«Согласовано»**
Председатель предметной комиссии
_____ С.В. Сабарайкин
«_____» _____ 2013 г.

**Нормативные требования по специализации «Борьба».**

1. **В стойке:**
Переводы рывком, нырком, вращением, захватом ног.
Броски: прогибом, подворотом, наклоном, поворотом, отхватом, 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<br>13.0 | 13.4<br>13.2 | 13.6<br>13.4 | 13.8<br>13.6 | 14.0<br>13.8 | 14.2<br>14.0 | 14.4<br>14.2 | 14.6<br>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)<br>до 70 кг.<br>свыше 70 кг | <br>20<br>18 | <br>18<br>16 | <br>16<br>14 | <br>14<br>12 | <br>12<br>10 | <br>10<br>8 | <br>8<br>6 | <br>6<br>4 |
| 4. | 10 бросков поворотом (мельница) (сек)<br>до 70 кг.<br>свыше 70 кг. | <br>14.8<br>15.3 | <br>15.3<br>15.8 | <br>15.8<br>16.3 | <br>16.3<br>17.0 | <br>16.8<br>17.3 | <br>17.3<br>17.8 | <br>17.8<br>18.3 | <br>18.3<br>18.8 |
| 5. | Приседание с партнером на плечах<br>(кол-во) до 70 кг<br>свыше 70 кг. | <br>20<br>18 | <br>18<br>16 | <br>16<br>14 | <br>14<br>12 | <br>12<br>10 | <br>10<br>8 | <br>8<br>6 | <br>6<br>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.

**«Утверждаю»**
Директор ИФКиС СВФУ
_____ Платонов Д.Н.
«_12_» _февраля_ 2013 г.

**«Согласовано»**
Председатель предметной комиссии
_____С.В. Сабарайкин
«_____» _____ 2013 г.

**Нормативные требования по специализации «Волейбол»**

**I. Техническая подготовленность:**

1. Верхняя подача мяча зоны: 1.6.5. – 5 баллов.
2. 20 передач двумя руками сверху в прыжке в круге диаметром 2 м. – 5 баллов
3. 20 приемов мяча снизу 2-мя руками в круге диаметром 2 м. – 5 баллов.
4. 6 нападающих ударов из зон 4,2 на точность в зоны 1.6.5. по заданию – 5 баллов

Итого 20 баллов.

**II. Физическая подготовленность:**

| | | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прыжок в длину с места (см.) | Муж. | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| | Жен. | 215 | 210 | 205 | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| Прыжок с места вверх (см.) | Муж. | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | Жен. | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы в прыжке с места (м.) | Муж. | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8,50 | 8,00 | 6,50 |
| | Жен. | 12 | 10,50 | 9,50 | 8,50 | 7,50 | 7,00 | 6,50 | 5,50 |
| Челночный бег (4х9 м.) | Муж. | 8,5 | 8,7 | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10,00 |
| | Жен. | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10,00 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,80 |

Плавание: на 50 м./ мужчины и женщины – зачтено и не зачтено

1. «Челночный бег» выполняется на половине площадки. Старт и финиш на лицевой линии.
2. Прыжки – дается 3 попытки, берется лучший результат.
3. Каждый технический элемент выполняется из 2-х попыток и оценивается по 5-ти бальной системе.

**«Утверждаю»**
Директор ИФКиС СВФУ
_____Д.Н.Платонов
«12» февраля 2013г.

**«Согласовано»**
Председатель предметной комиссии
_____С.В.Сабарайкин
«___»_____2013г.

**Нормативные требования по специализации «Лыжные гонки»**

**Избранный вид спорта (СФП)**

1. Демонстрация техники классических и коньковых ходов на месте и в движении (шаговая и прыжковая) без палок (25-30 м.). Оценивается по 20-бальной системе.
2. Демонстрация техники классических и коньковых ходов на лыжероллерах (100 м.). Оценивается по 20-бальной системе.

**ОФП**

| № | Виды упражнений | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) (мужчины). | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 8 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины) | 40 | 37 | 36 | 34 | 32 | 30 | 27 | 25 |
| 2. | Тройной прыжок с места Лучшая из двух попыток | | | | | | | | |
| | Мужчины | 7.40 | 7.20 | 7.00 | 6.80 | 6.60 | 6.40 | 6.00 | 5.80 |
| | Женщины | 6.00 | 5.80 | 5.60 | 5.40 | 5.20 | 5.10 | 5.00 | 4.90 |
| 3. | Кросс 3 км (мужчины) | 10.50 | 11.00 | 11.25 | 11.40 | 11.55 | 12.10 | 12.30 | 12.45 |
| | 2 км (женщины) | 8.50 | 9.00 | 9.10 | 9.30 | 9.45 | 10.00 | 11.15 | 11.30 |

**Плавание**: на 50 м. мужчины и женщины – зачтено и незачтено.

Примечание: 1. Подтягивание на перекладине (мужчине), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины) дается одна попытка. 2. Тройной прыжок с места (мужчины и женщины) берется лучший результат из двух попыток. 3. Отсутствие зачета по плаванию и оценка ниже 8 баллов в одном из упражнений – это «неуд» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена. 4. После проверки способностей по плаванию члены сборных команд Российской Федерации, мастера спорта международного класса и России по олимпийским видом спорта, выполнившие или подтвердившие это звание за последние два года, освобождаются от вступительных испытаний при поступлении на специальности Института физической культуры и спорта. Мастера спорта РС(Я) по лыжным гонкам после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специальности. 5. Необходимо из 100 баллов набрать не ниже 35.

**«Утверждаю»**
Директор ИФК и С СВФУ
_____ Д.Н.Платонов
«12» февраля 2013 г.

**«Согласовано»**
Председатель предметной комиссии
_____ С.В. Сабарайкин
«____»_____2013г.

**Нормативные требования по специализации «Аэробика»**

| № | ОФП – физические тесты | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | И.п. – лежа на спине, поднимание ног до прямого упора. Работа на пресс (руки за голову, ноги в коленях не сгибать). | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 |
| 2 | И.п. – упор на коленных суставах, сгибание и разгибание рук (кол-во). | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 3 | Тест на гибкость мост – измерить расстояние от пятки до кистей (см). | 50 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| 4 | Шпагат – измерить расстояние от пола (см). | 0 | 5 | 7 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| | Танцевальная комбинация из основных базовых шагов аэробики | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 1 | Марш (march) – традиционный марш на месте | 0,5 б | | | | | | | |
| 2 | Бег (jog)– традиционный марш на месте | 1 б. | | | | | | | |
| 3 | Скип (ckip) – подскок на опорной ноге, другая сгибается в коленном суставе до касания ягодицы и выбрасывается вперед | 1 б. | | | | | | | |
| 4 | Поднимание бедра (knee lift) – сгибание ноги вперед на 90° | 0,5 б. | | | | | | | |
| 5 | Max (kick) – мах прямой ногой вперед | 1 б. | | | | | | | |
| 6 | Прыжки (jumping jack) – прыжки ноги врозь вместе | 0,5 б. | | | | | | | |
| 7 | Выпад (lunge) – традиционные выпады | 1 б. | | | | | | | |
| 8 | V-step- шаг ноги врозь, вместе | 0,5 б. | | | | | | | |
| 9 | Steh-touch- приставной шаг | 0,5 б. | | | | | | | |
| 10 | Скрестный шаг в сторону – (grape wine) | 1 б. | | | | | | | |
| 11 | Mambo- шаг правой ногой вперед, назад | 0,5 б | | | | | | | |
| 12 | Хореография ( оригинальность исполнения | 2 б. | | | | | | | |

1. Танцевальная комбинация не должна превышать 1 мин.30 сек.
2. Необходимо набрать на «10»- 100 б.; «9»- 86 б.; «8»-72 б.; «7»-58 б; «6»-44 б; «5»-3,5 б; «4»-26 б; «3»- 17 б.

**«Утверждаю»**
Директор ИФК и С СВФУ
_____ Д.Н.Платонов
«12» февраля 2013 г.

**«Согласовано»**
Председатель предметной комиссии
_____ С.В. Сабарайкин
«___»_____2013 г.

## Нормативные требования по специализации «Баскетбол».

### Техническая подготовленность

1. Демонстрация техники ведения мяча на месте и в движении.
По команде: из точки 1 к точке 2 лицом вперед; от 2 к 3 приставными левым боком; от 3 к 4 спиной вперед; от 4 к 1 приставными правым боком
2. Демонстрация техники передачи в парах на месте и в движении (расстояние между парами 5-6 м. (виды передач: 1)-от груди двумя руками 2) двумя руками с ударом об пол 3) двумя руками над головой).
3. Демонстрация техники передачи ведения мяча с последующим броском (начинает ведение из-за лицевой линии, отводит препятствие дальней рукой, выполняет бросок в 2 шага, тут же берет другой мяч и продолжает в обратном направлении).
4. 6 штрафных бросков: «5» - 5 попаданий; «4» - 4 попаданий; «3» - 3 попаданий; «2» - 2 попадания; «1» - 1 попадание

### Физическая подготовленность

| № | | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Прыжок с места вверх из 3-х попыток лучший результат (мужчины) | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| | (женщины) | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 2 | Прыжок в длину с места из 3-х попыток лучший результат (мужчины) | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| | (женщины) | 210 | 205 | 200 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 |
| 3 | Челночный бег (сек) из 2-х попыток (4 х 9 м) (мужчины) | 8,6 | 8,7 | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 |
| | (женщины) | 9.6 | 9,7 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 |
| 4 | Метание набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками | | | | | | | | |
| | (мужчины) | 14 | 13 | 12,50 | 12,00 | 11,50 | 11,00 | 10,00 | 8,00 |
| | (женщины) | 12,0 | 11,50 | 11,00 | 10,00 | 9,50 | 9,00 | 8,00 | 6,00 |

Плавание: на 50 м / мужчины и женщины – зачтено и не зачтено
Примечание:
1. Отсутствие зачета по плаванию, оценка ниже 35 баллов в одном из упражнений - это «неудовлетворительно» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена.
2. После проверки способностей по плаванию члены сборных команд Российской Федерации, мастера международного класса и России по олимпийским видам спорта, выполнившие иил подтвердившие это звание за последние 2 года, освобождаются от вступительных испытаний при поступлении на специальности ИФК и С.
3. «Челночный бег» выполняется на половине площадки. Старт и финиш на лицевой линии. Прыжки, метание – даются 3 попытки, берется лучший результат.
4. Каждый технический элемент выполняется из 2-х попыток и оценивается по 5-ти бальной системе.

**«Утверждаю»**
Директор ИФКиС СВФУ
_____ Платонов Д.Н.
«12» февраля 2013 г.

**«Согласовано»**
Председатель предметной комиссии
_____ С.В.Сабарайкин
«____» _____ 2013 г.

## 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.

«Утверждаю»
Директор ИФКиС С
_____ Платонов Д.Н.
«12» февраля 2013 г.

Председатель предметной комиссии
_____ С.В. Сабарайкин
«___» _____ 2013 г.

**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 тардыһыы» | 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:

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 виса 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-рестлингу 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 виса 3,0-3,3 см.

Необходимо из 100 набрать не ниже 35 баллов.

**«УТВЕРЖДАЮ»**
Директор ИФКиС СВФУ
_____ Платонов Д.Н.
«12» февраля 2013г.

**«СОГЛАСОВАНО»**
Председатель предметной комиссии
_____ С.В.Сабарайкин
«___» _____ 2013г.

**Нормативные требования по специализации «Пулевая стрельба»**

1. Сдать устный зачет по мерам и правилам безопасности при обращении с оружием и стрельбе из него в объеме требований действующих Правил соревнований по пулевой стрельбе, утвержденный Исполкомом стрелкового союза РФ от 16 ноября 2005г.
2. Показать в упражнении стрельбы ПП-2 (пистолетчики), ВП-4 (винтовочники) результат по 20-бальной системе:
   20 баллов – I разряд;
   14 баллов - II разряд;
   8 баллов - III разряд.

| № | Виды ОФП / Баллы | пол | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Удержание оружия в позе изготовки и прицеливания до появления колебаний большой амплитуды (пистолет), сек. | муж | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| | | жен | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 2 | Удержание оружия в позе изготовки и прицеливания до появления колебаний большой амплитуды (винтовка), сек. | муж | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| | | жен | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | муж | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | жен | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 5 | Бег на 1000 м, мин. | муж | 3,15 | 3,25 | 3,35 | 3,45 | 3,55 | 4,05 | 4,15 | 4,25 |
| | | жен | 4,05 | 4,15 | 4,25 | 4,35 | 4,45 | 4,55 | 5,05 | 5,15 |
| 6 | Бег на 100 м, сек. | муж | 13,4 | 13,6 | 13,8 | 14,0 | 14,2 | 14,4 | 14,6 | 14,8 |
| | | жен | 14,5 | 14,7 | 14,9 | 15,1 | 15,3 | 15,5 | 15,7 | 15,9 |
| 7 | Плавание на 50 м. | Зачтено, не зачтено | | | | | | | | |

**Примечание:**

Отсутствие зачета по плаванию и сумма баллов ниже 32 оценивается как «неудовлетворительно» и абитуриент снимается с экзаменов.

Невыполнение одного из указанных нормативов оценивается как «неудовлетворительно» и абитуриент снимается с экзаменов

**«Утверждаю»**

Директор ИФКиС СВФУ

_____ Платонов Д.Н.

«12» февраля 2013 г.

**«Согласовано»**

Председатель предметной комиссии

_____ С.В. Сабарайкин

«____» _____ 2013 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). До75кг. | 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 балов, 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 балов, 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

**«Утверждаю»**
Директор ИФК и С ЯГУ
_____ Д.Н.Платонов
«12» февраля 2013 г.

**«Согласовано»**
Председатель предметной комиссии
_____ С.В. Сабарайкин
«____» _____ 2013г.

**Нормативные требования /критерии/ вступительных экзаменов заочного обучения**
**034300.62направление: Физическая культура - профиль «Спортивная тренировка »**

| | Виды упражнений | Баллы | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| I | Легкая атлетика /мужчины/ | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек) до 29 лет | 13,0 | 13,2 | 13,4 | 13,6 | 14,0 | 14,4 | 14,8 | 15,4 |
| | 30 лет до 39 лет | 13,5 | 14,0 | 14,4 | 14,8 | 15,2 | 15,6 | 16,00 | 16,4 |
| | 40 и старше | 14,4 | 14,8 | 15,2 | 15,5 | 16,0 | 16,4 | 16,8 | 17,0 |
| 2 | Бег 1000 м. мин, сек., до 29 лет | 3,15 | 3,25 | 3,35 | 3,45 | 3,55 | 4,10 | 4,20 | 4,40 |
| | 30 до 39 лет | 3,15 | 3,30 | 3,40 | 4,00 | 4,15 | 4,30 | 4,40 | 4,50 |
| | 40 и старше | 3,20 | 3,35 | 3,50 | 4,10 | 4,20 | 4,40 | 4,55 | 5,10 |
| II | Гимнастический вид многоборья | | | | | | | | |
| | Подтягивание на перекладине до 29 лет | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | 30 лет до 39 лет | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| | 40 и старше | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| | 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 | 8 |
| III | Акробатическая комбинация (муж). И.П. Основная стойка | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | 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 – 1,5 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 перекат 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 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | 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. | | | | | | | | |
| II | Легкая атлетика /женщины/ | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек) до 29 лет | 14,8 | 15,3 | 15,8 | 16,3 | 16,8 | 17,3 | 17,8 | 19,0 |
| | 29 -34 лет | 14,9 | 15,4 | 15,9 | 16,4 | 16,9 | 17,8 | 18,5 | 19,3 |
| | 35 и старше | 17,4 | 17,8 | 18,2 | 18,65 | 19,0 | 19,4 | 19,6 | 20,0 |
| 2 | Бег на 500 м., сек., до 28 лет | 1,40 | 1,45 | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 | 2,40 |
| | 29 -34 лет | 1,45 | 1,55 | 2,00 | 2,10 | 2,15 | 2,30 | 2,40 | 2,50 |
| | 35 и старше | 2,00 | 2,05 | 2,10 | 2,15 | 2,20 | 2,35 | 2,45 | 2,55 |
| III | Гимнастический вид многоборья (женщины) | | | | | | | | |
| | Сгибание и разгибание туловища из положении сидя, руки за голову до 29 лет. | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| | 29 -34 лет | 50 | 40 | 38 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| | 35 и старше | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 17 | 14 | 12 |
| | 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 | 8 |

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;

**«Утверждаю»**
Директор ИФК и С СВФУ
_____ Д.Н.Платонов
«12» февраля 2013 г.

**«Согласовано»**
Председатель предметной комиссии
_____ С.В. Сабарайкин
«____» _____ 2013 г.

**Нормативные требования /критерии/ вступительных экзаменов специальности 050100.62 «Педагогическое образование»: - профиль «Физическая культура»;**

| | Виды упражнений | Баллы | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | Легкоатлетический вид многоборья | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | Бег 100 м. (мужчины), сек | 13,0 | 13,4 | 13,8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 | 15,4 | 16 |
| | Бег 100 м. (женщины), сек | 14,8 | 15,3 | 15,8 | 16,3 | 16,8 | 17,3 | 17,8 | 19,0 |
| | Бег 1000 м (мужчины), мин, сек | 3,15 | 3,25 | 3,35 | 3,45 | 3,55 | 4,10 | 4,20 | 4,40 |
| | Бег 1000 м. (женщины), мин, сек | 3,55 | 4,15 | 4,30 | 4,45 | 5,00 | 5,15 | 5,30 | 6,00 |
| | Гимнастический вид многоборья | | | | | | | | |
| | Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (мужчины) | 18 | 15 | 13 | 12 | 9 | 8 | 7 | 5 |
| II | Подтягивание туловища, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 |
| | Опорный прыжок, ноги врозь-конь в длину (мужчины) 120 см. | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | 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 | 8 |
| III | Акробатическая комбинация (муж). И.П. Основная стойка | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | 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 перекат 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 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 перевороат 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;

**«Утверждаю»**
Директор ИФК и С СВФУ
_____ Д.Н.Платонов
«12» февраля 2013 г.

**«Согласовано»**
Председатель предметной комиссии
_____ С.В. Сабарайкин
«_____»_____2013 г.

**Нормативные требования /критерии/ вступительных экзаменов по специальности 050100.62 «Педагогическое образование»: -профиль «Безопасность жизнедеятельности и физическая культура»**

| | Виды упражнений | Баллы | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | Легкоатлетический вид многоборья | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | Бег 100 м. (мужчины), сек | 13,0 | 13,4 | 13,8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 | 15,4 | 16,0 |
| | Бег 100 м. (женщины), сек | 14,8 | 15,3 | 15,8 | 16,3 | 16,8 | 17,3 | 17,8 | 19,0 |
| | Бег 1000 м (мужчины), мин, сек | 3,15 | 3,25 | 3,35 | 3,45 | 3,55 | 4,10 | 4,20 | 4,40 |
| | Бег 1000 м. (женщины), мин, сек | 3,55 | 4,15 | 4,30 | 4,45 | 5,00 | 5,15 | 5,30 | 6,00 |
| | Гимнастический вид многоборья | | | | | | | | |
| | Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (мужчины) | 18 | 15 | 13 | 12 | 9 | 8 | 7 | 5 |
| II | Подтягивание туловища, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 |
| | Опорный прыжок, ноги врозь- конь в длину (мужчины) 120 см. | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | 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 | 8 |
| III | Акробатическая комбинация (муж). И.П. Основная стойка | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | 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 перекат 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 перевороат 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;

**«Утверждаю»**
Директор ИФК и С СВФУ
_____ Д.Н.Платонов
«12» февраля 2013 г.

**«Согласовано»**
Председатель предметной комиссии
_____ С.В. Сабарайкин
«_____» _____ 2013 г.

**Нормативные требования /критерии/ вступительных экзаменов по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»**

| | Виды упражнений | Баллы | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | Легкоатлетический вид многоборья | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | Бег 100 м. (мужчины), сек | 13,0 | 13,4 | 13,8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 | 15,4 | 16,0 |
| | Бег 100 м. (женщины), сек | 15,0 | 15,4 | 15,8 | 16,2 | 16,6 | 17,0 | 17,8 | 19,0 |
| | Бег 1000 м (мужчины), мин, сек | 3,20 | 3,30 | 3,40 | 3,50 | 4,00 | 4,20 | 4,40 | 5,00 |
| | Бег 1000 м. (женщины), мин, сек | 4,00 | 4,10 | 4,20 | 4,40 | 5,00 | 5,20 | 5,40 | 6,10 |
| | Гимнастический вид многоборья | | | | | | | | |
| | Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (мужчины) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 5 | 4 |
| II | Подтягивание туловища, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены | 60 | 55 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 15 |
| | Опорный прыжок, ноги врозь-конь в длину (мужчины) 120 см. | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | 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 | 8 |
| III | Акробатическая комбинация (муж). И.П. Основная стойка | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | 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 перекат 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 перевороат 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;

**«Утверждаю»**
Директор ИФК и С СВФУ
_____ Д.Н.Платонов
«12» февраля 2013 г.

**«Согласовано»**
Председатель предметной комиссии
_____ С.В. Сабарайкин
«____» _____ 2013 г.

**Нормативные требования /критерии/ вступительных экзаменов по специальности «Спортивно-оздоровительный туризм»**

| | Виды упражнений | Баллы | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | Легкоатлетический вид многоборья | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | Бег 100 м. (мужчины), сек | 13,0 | 13,4 | 13,8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 | 15,4 | 16,0 |
| | Бег 100 м. (женщины), сек | 14,8 | 15,3 | 15,8 | 16,3 | 16,8 | 17,3 | 17,8 | 19,0 |
| | Бег 1000 м (мужчины), мин, сек | 3,15 | 3,25 | 3,35 | 3,45 | 3,55 | 4,10 | 4,20 | 4,40 |
| | Бег 1000 м. (женщины), мин, сек | 4,00 | 4,15 | 4,30 | 4,45 | 5,00 | 5,15 | 5,30 | 6,00 |
| | Гимнастический вид многоборья | | | | | | | | |
| | Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (мужчины) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| II | Подтягивание туловища, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены | 70 | 60 | 50 | 40 | 35 | 30 | 25 | 15 |
| | Опорный прыжок, ноги врозь- конь в длину (мужчины) 120 см. | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | 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 | 8 |
| III | Акробатическая комбинация (муж). И.П. Основная стойка | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 |
| | 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 перекат 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 перевороат 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;