

«Утверждаю»

Директор ИФК и С СВФУ

\_\_\_\_\_ Д.Н.Платонов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

«Согласовано»

Председатель предметной комиссии

\_\_\_\_\_ А.Г. Дьячковский  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

Профессиональное испытание для приема на направление  
*Педагогическое образование (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
II	Гимнастический вид многоборья								
	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (мужчины)	18	15	13	12	9	8	7	5
	Подтягивание туловища, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены	80	70	60	50	40	30	20	15
III	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
	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.								
IV	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, перекал 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;