

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» октябрь 2016 г.



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
49.03.01 Физическая культура «Технология физической культуры и массового спорта»

Якутск 2016 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
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
3	Челночный бег (сек) из 2-х попыток (4 x 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
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

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 и/или 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.

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 (4x9 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.

**Нормативные требования по ФК – спортивная тренировка
по специализации «настольный теннис»**

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки 100 раз – 5 баллов
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки 100 раз – 5 баллов
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки 100 раз – 10 баллов

№	Виды ОФП/Баллы	пол	20	18	16	14	12	10	8	6
1	Игра накатами справа по диагонали	муж	50	45	40	35	30	25	20	15
		жен	40	35	30	25	20	15	10	5
2	Игра накатами слева по диагонали	муж	50	45	40	35	30	25	20	15
		жен	40	35	30	25	20	15	10	5
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	муж	20	18	16	14	12	10	8	6
		жен	16	14	12	10	8	6	4	2
4	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
5	Плавание на 50 м.	Зачтено, не зачтено								

Примечание:

1. Отсутствие зачета по плаванию и оценка ниже 35 баллов по специализации – это «неудовлетворительно» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена.
2. На набивание мяча дается 3 попытки.
3. На игру с накатами дается 5 попыток, засчитывается лучший результат из данных попыток.
При игре с накатами справа и слева в правый угол стола при нечетном количестве попаданий засчитывается в сторону увеличения

Нормативные требования по ФК – спортивная тренировка «Футбол»

1. Жонглирование мяча – 5 баллов
2. Удары по воротам с 15 метров – 5 баллов
3. Передачи партнеру: - низом, верхом – 5 баллов
4. Передвижение с мячом между булавами – баллов

№		20	18	16	14	13	12	10	8
1	Прыжок в длину с места (см)	260	255	250	245	240	235	230	225
2	Тест Купера (12 минут)	2,8 и более	2,7	2,6	2,4	2,2	1,9	1,7	Более 1,6
3	Подтягивание на перекладине. (хват сверху)	18	16	14	12	10	8	6	4
4	Бег на 60 метров.	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0

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

Примечание:

1. Отсутствие зачета по плаванию и оценка ниже 35 баллов по специализации – это «неуд» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена.
2. Жонглирование мяча 30 раз левой, правой ногой без остановки.
3. При ударах можно использовать все виды ударов.
4. Удары по воротам наносится по 3 удара левой и правой. Удары выполняются в указанные зоны : 9, 6, 10
5. Передачи выполняются на расстоянии 30 метров в радиусе 5 м. Дается по 2 попытки.
6. При передвижении булавы ставятся на расстоянии 20 м с дистанцией 3 метра.
7. Абитуриент , сдавший один из нормативов ОФП ниже 8 баллов выбывает из дальнейших испытаний.
8. Необходимо из 100 баллов набрать не ниже 35.