

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 «Технология спортивной подготовки»

Якутск 2016 г.

### 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.

## 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	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6
		13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	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) до 70 кг. свыше 70 кг	20	18	16	14	12	10	8	6
		18	16	14	12	10	8	6	4
4.	10 бросков поворотом (мельница) (сек) до 70 кг. свыше 70 кг.	14.8	15.3	15.8	16.3	16.8	17.3	17.8	18.3
		15.3	15.8	16.3	17.0	17.3	17.8	18.3	18.8
5.	Приседание с партнером на плечах (кол-во) до 70 кг свыше 70 кг.	20	18	16	14	12	10	8	6
		18	16	14	12	10	8	6	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.

## Нормативные требования «Дзюдо»

### 1. Оценка специальной физической подготовки:

#### Юноши

№	Контрольные упражнения	10 баллов	9 баллов	8 баллов	7 баллов	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла
1	Челночный бег 3x10м. (с)	6.5 и <	6.6-6.7	6.8-6.9	7.0-7.1	7.2-7.3	7.4-7.5	7.6-7.7	7.8-7.9
2	Бег 1000 м. (мин.с)	3.00 и <	3.01.1-3.05.0	3.05.1-3.10.0	3.10.1-3.15.0	3.15.1-3.20.0	3.20.1-3.25.0	3.25.1-3.30.0	3.30.1-3.35.0
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	28 и >	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-16
4	Прыжок в длину с места	271 и <	266-270	261-265	256-260	251-255	246-250	241-245	236-240
5	Забегание на борцовском мосту (с) (по 5 раз в каждую сторону)	20 и <	21	22	23	24	25	26	27

#### Девушки

№	Контрольные упражнения	10 баллов	9 баллов	8 баллов	7 баллов	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла
1	Челночный бег 3x10м. (с)	6.7 и <	6.8-6.9	7.0-7.1	7.2-7.3	7.4-7.5	7.6-7.7	7.8-7.9	8.0-8.1
2	Бег 500 м. (мин.с)	1.30 и <	1.30.1-1.32.0	1.32.1-1.35.0	1.35.1-1.37.0	1.37.1-1.40.0	1.40.1-1.42.0	1.42.1-1.45.0	1.45.1-1.47.0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35 и >	34-33	32-31	30-29	28-27	26-25	24-23	22-21
4	Прыжок в длину с места	236 и >	231-235	226-230	221-225	216-220	211-215	206-210	201-205
5	Забегание на борцовском мосту (с) (по 5 раз в каждую сторону)	25	26	27	28	29	30	31	32

### 2. Оценка овладения техникой дзюдо:

Демонстрация технических действий (по 10 бальной системе)

2.1 демонстрация элементов страховок и самостраховок – 10 баллов

2.2 демонстрация технических действий в стойке – 10 баллов

**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 Жен. 14,2	127 147	128 148	130 150	132 152	134 154	135 156	136 158
2	Бег 800 м. (мин, сек)	Муж. 2,08 Жен. 2,30	2,10 2,35	2,14 2,40	2,18 2,45	2,20 2,50	2,22 2,55	2,25 3,00	2,30 3,10
3	Бег 1500 м. (мин, сек)	Муж. 4,15 Жен. 5,00	4,20 5,05	4,24 5,10	4,28 5,25	4,32 5,37	4,35 5,40	4,38 5,45	5,40 5,50
4	Прыжки в длину с места (см)	Муж. 260 Жен. 220	255 210	250 205	245 200	240 195	235 190	230 185	225 180

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

№		20	18	16	14	13	12	10	8
1	Бег 100 м. (сек)	Муж. 11,4 Жен. 13,2	11,6 13,7	11,8 13,8	120 140	122 142	124 144	125 146	126 148
2	Бег 400 м. (мин, сек)	Муж. 52,5 Жен. 1,02,0	53,5 1,03,7	54,5 1,04,8	55,5 1,06,5	56,5 1,07,5	57,5 1,08,4	58,5 1,09,5	1,00,6 1,12,8
3	Метания ядра (муж-5кг), (жен 3 кг) (см)	Муж. 9,50 Жен. 9,00	9,00 8,70	8,50 8,40	8,00 8,00	7,80 7,60	7,60 7,40	7,40 7,10	7,00 6,70
4	Прыжки в длину с разбега (см)	Муж. 5,50 Жен. 4,50	5,40 4,30	5,20 4,10	5,10 4,00	5,00 3,90	4,90 3,80	4,80 3,70	4,70 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.

## 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 видам 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.

### 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 (пистолетки), ВП-4 (винтовочки) 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 изготoвки 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 изготoвки 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