

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 № 9  
«27» сентября 2018г.

«Утверждаю»  
Платонов Д.Н.  
Директор ИФКиС СВФУ  
«27» сентября 2018г.



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

49.00.00 Физическая культура

Якутск 2018г.

**Профессиональное испытание для приема по направлению  
49.03.01 Физическая культура (технология спортивной подготовки)**

**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, 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	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2
	Юноши до 18л.	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0
	Мужчины от 18 л.	14.5	14.7	14.9	15.1	15.3
	Женщины					
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком ладонями перед грудью в соответствии с собственным весом (кол-во раз)	30	28	26	24	22
	Мужчины до 60 кг	28	26	24	22	20
	До 75 кг	26	24	22	20	18
	Св. 75 кг	20	18	16	14	12
	Женщины до 55 кг	18	16	14	12	10
	До 65 кг	16	14	12	10	8
3	Двойные прыжки через скакалку	30	28	26	24	22
	Мужчины	28	24	22	20	18
4	Сгибание и разгибание рук в вися на высокой перекладине	18	16	14	12	10
	Женщины					

**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 ОИФ, 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 13.0	13.4 13.2	13.6 13.4	13.8 13.6	14.0 13.8	14.2 14.0	14.4 14.2	14.6 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	18 16	16 14	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4
4. 10 бросков поворотом (мельница) (сек) до 70 кг. свыше 70 кг.	14.8 15.3	15.3 15.8	15.8 16.3	16.3 17.0	16.8 17.3	17.3 17.8	17.8 18.3	18.3 18.8
5. Приседание с партнером на плечах (кол-во) до 70 кг свыше 70 кг.	20 18	18 16	16 14	14 12	12 10	10 8	8 6	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 по специализации «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 <	3.01-3.05.0	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 балльной 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	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	2:20-2:50	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	4:32-5:37	4:35 5:40	4:38 5:45	5:40-5:50
4	Прыжки в длину с места (см)	Муж. 2.60 Жен. 2.20	2.55 2.10	2.50 2.05	2.40 1.95	2.3 5 1.90	2.30 1.85	2.25 1.80

**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	12.2 14.2	12.1/14.4	12.5 14.6	12.6 14.8
2	Бег 400 м (мин.сек)	Муж. 52.5 Жен. 1:02.0	53.5 1:03.7	54.5 1:04.8	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	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	5.00 3.90	4.90/3.80	4.80 3.70	4.70 3.60

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

Примечание:

1. Участник, сошедший с дистанции, получает оценку «два».
2. Прыжки в длину с места и с разбега – дается 3 попытки, берется лучший результат. 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
	Тройной прыжок с места								
2.	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 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.

## 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 - II разряд; 15 баллов - III разряд; 8 баллов - Iюн.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	
		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.

**Профессиональное испытание для приема по направлению  
49.03.01 Физическая культура**

**Профиль – Национальные виды спорта и народные игры**

**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 75 кг.	15	14	13	12	11	10	8	5
	Свыше 75 кг.	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	занято или незначено							

**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 избранном спорте	в виде	Экспертная комиссия. Оценивается по 20 балльной 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 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 70 баллов

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

1. 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.	Вес на перекладине хватом сверху (сек.)	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	

3. Демонстрация техники «мас тардыфыр» Экспертная комиссия. Оценивается по 20-балльной 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. Св. 75 кг.	22 15	21 14	20 13	19 12	18 11	17 10	16 9	15 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 плануанию 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 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-рестлинг»		Экспертная комиссия. Оценивается по 20-балльной 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:**

- 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 виса 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)	Оценивается по 20 балльной системе														
3. Демонстрация техники сбора и метания аркана	Оценивается по 20 балльной системе														

### II. Общефизическая подготовка (ОФП)

№ испытания/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:

- 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), РФ по северному многоборью после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специализации.
- По прыжкам через нарты – берется лучший результат из 2 попыток.
- По метанию гранаты, прыжкам в длину с места – берется лучший результат из 3 попыток.  
Необходимо набрать не менее 35 баллов.



