**Контрольные нормативы по определению уровня общефизической подготовленности для поступающих на очную форму обучения, имеющих среднее общее образование.**

**Проходной балл – 3.8**

**1. Прыжок в длину с места (юноши и девушки)**

**2. Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине – (юноши)**

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – девушки (и юноши**

**вес.100кг. и выше)**

**3. Бег 1000 метров (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бал-лы** | **Юноши** | | | | | | | **Девушки** | | |
| **Упр.**  **№1**  **Прыжок в длину с места (см.)** | **Упр.**  **№2**  **Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине**  **(кол-во)** | | | **Упр.**  **№3**  **Бег 1000 метров**  **(мин. сек.)** | | **Упр.**  **№1**  **Прыжок**  **в длину**  **с места.**  **(см.)** | | **Упр.**  **№2**  **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**  **(кол-во)** | **Упр.**  **№3**  **Бег 1000 метров**  **(мин. сек.)** |
| **До 80**  **кг.** | **Бо-лее 80 кг.** | **Бо-лее 100 кг.** | **До 100 кг.** | **Бо-лее 100 кг.** |
| **5** | **250** | **18** | **9** | **6** | **3.20** | **4.35** | **215** | | **30** | **4.15** |
| **4** | **240** | **16** | **6** | **5** | **3.30** | **4.55** | **205** | | **25** | **4.35** |
| **3** | **230** | **14** | **5** | **4** | **3.45** | **5.05** | **200** | | **20** | **5.00** |
| **2** | **225** | **10** | **4** | **3** | **4.00** | **5.20** | **190** | | **15** | **5.20** |
| **1** | **215** | **8** | **2** | **1** | **4.15** | **5.30** | **180** | | **10** | **5.40** |
| **0** | **Менее**  **215** | **Менее 8** | **1** | **0** | **Более**  **4.15** | **Более**  **5.30** | **Менее**  **180** | | **Менее**  **10** | **Более**  **5.40** |

**Примечания:**

**1-е упр. Прыжок в длину с места**. Выполняется отталкиванием двумя ногами, без подскока, две попытки подряд.

**2-е упр.** **Юноши -** **сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине.** Выполняется из исходного положения вис, обычным хватом (сверху). Согнуть руки, подбородок пересекает перекладину - голова, туловище и ноги сохраняют прямую линию. **Зафиксировать это положение.** Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых и плечевых суставах. **Зафиксировать это положение.** Засчитываются правильно выполненные упражнения.

**Для юношей весовой категории более 100 кг. предлагается на выбор - либо подтягивание , либо отжимание в упоре лёжа. 5 баллов - 40 р.; 4 балла –35 р.; 3 балла - 30 р.; 2 балла – 25 р.; 1 балл - 20 р.**

**2-е упр.- Девушки (и юноши весом 100кг. и выше) - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

Выполняется из исходного положения - упор лёжа, руки на счётном приборе, голова, туловище, ноги – прямая линия. Согнуть руки, сохраняя «прямую линию» - коснуться грудью платформы счётчика. Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах, сохраняя «прямую линию».

**3-е упр. Бег 1000 м. – юноши, девушки.**

Выполняется из положения высокого старта, с переходом на первую дорожку.

**Общая оценка**  по вступительному испытанию (ОФП) выводится в баллах, как средняя арифметическая единица суммы баллов, набранных в трёх упражнениях, округлённая до СОТЫХ долей.

**Например:** юноша получил оценки: за прыжок – **«4 балла»;** за подтягивания **– «4 балла»;** за бег на 1000м**.- «2 балла»**;

Сумма баллов составляет **4+4+2 =10. Средний балл равен - 10:3 = 3,33 бал.**

**1.**Поступающий на очную форму обучения, имеющий среднее общее образование, предоставивший оригинал и ксерокопию удостоверения «Мастер спорта России» по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр или приказ о присвоении звания «Мастер спорта России» по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр и копии протоколов об участии в официальных спортивных соревнованиях и занятом месте, заверенных в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта или спортивной школе за 2024-2025 год получает 5 баллов за вступительное испытание (ОФП).

Поступающий может получить дополнительные 0,75 балла к вступительному испытанию за наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта Российской Федерации» по видам спорта, включенным в программу олимпийских игр. Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта Российской Федерации» по видам спорта, включенным в программу олимпийских игр подтверждается копией приказа о присвоении спортивного разряда, заверенного в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта или спортивной школе.

**2.**Поступающий, имеющий спортивное звание «Мастер спорта России» по базовым видам спорта, развиваемых на территории Новосибирской области, не включенных в программу Олимпийских игр получает 5 баллов за вступительное испытание (ОФП).