**Проходной балл – 8.2**

**Контрольные нормативы по определению уровня подготовленности по избранному виду спорта**

**для поступающих на отделение физической культуры и спорта (очная форма обучения), имеющих основное общее образование**

**Проходной балл – 8.2**

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Показать результат в выбранном виде программы лёгкой атлетики.** | | | | | | |
| **100м.**  **(сек)** | **200м.**  **(сек)** | **400м.**  **(мин.сек)** | **800м.**  **(мин.сек)** | **1500м.**  **(мин.сек)** | **3000м.**  **(мин.сек)** | **Прыжок в длину (м.см.)** |
| **5,0** | **11.8** | **24.3** | **56.0** | **2.10.0** | **4.25.0** | **9.40,0** | **6.00** |
| **4,8** | **12.0** | **24.7** | **56.8** | **2.14.0** | **4.32.0** | **10.00,0** | **5.80** |
| **4,6** | **12.2** | **25.1** | **57.6** | **2.17.0** | **4.39.0** | **10.10,0** | **5.60** |
| **4,4** | **12.4** | **25.4** | **58.4** | **2.20,0** | **4.45,0** | **10.20,0** | **5.50** |
| **4,2** | **12.5** | **25.7** | **59.2** | **2.22,0** | **4.50,0** | **10.28,5** | **5.40** |
| **4,0** | **12.6** | **26.0** | **1.00,0** | **2.24,0** | **4.55,0** | **10.37,0** | **5.30** |
| **3,8** | **12.8** | **26.4** | **1.01,0** | **2.26,0** | **5.00,0** | **10.45,5** | **5.20** |
| **3,6** | **13.0** | **26.8** | **1.02,0** | **2.28,0** | **5.05,0** | **10.53,0** | **5.10** |
| **3,4** | **13.2** | **27.2** | **1.03,0** | **2.31,0** | **5.10,0** | **11.00,0** | **5.00** |
| **3,2** | **13.4** | **27.6** | **1.04,0** | **2.33,5** | **5.14,0** | **11.12,0** | **4.90** |
| **3,0** | **13.5** | **28.0** | **1.05,0** | **2.36,0** | **5.18,0** | **11.24,0** | **4.80** |
| **2,8** | **13.7** | **28.5** | **1.06,1** | **2.38,5** | **5.22,0** | **11.36,0** | **4.70** |
| **2,6** | **13.9** | **29.0** | **1.07,2** | **2.41,0** | **5.26,0** | **11.48,0** | **4.60** |
| **2,4** | **14.1** | **29.5** | **1.08,3** | **2.43,0** | **5.30,0** | **12.00,0** | **4.50** |
| **2,2** | **14.3** | **30.0** | **1.09,4** | **2.46,0** | **5.38,5** | **12.15,0** | **4.40** |
| **2,0** | **14.4** | **30.5** | **1.10,5** | **2.49,0** | **5.45,0** | **12.30,0** | **4.30** |
| **1,0** | **Более**  **14.4** | **Более**  **30.5** | **Более**  **1.10,5** | **Более**  **2.49,0** | **Более**  **5.45,0** | **Более**  **12.30,0** | **Менее**  **4.30** |

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Показать результат в выбранном виде программы лёгкой атлетики.** | | | | | | |
| **100м.**  **(сек)** | **200м.**  **(сек)** | **400м.**  **(мин.сек)** | **800м.**  **(мин.сек)** | **1500м.**  **(мин.сек)** | **3000м.**  **(мин.сек)** | **Прыжок в длину (м.см.)** | |
| **5,0** | **14.1** | **29.2** | **1.06.0** | **2.36.0** | **5.19.0** | **12.00.0** | **4.90** | |
| **4,8** | **14.3** | **29.7** | **1.07.0** | **2.40.0** | **5.26.0** | **12.10.0** | **4.80** | |
| **4,6** | **14.5** | **30.2** | **1.08.0** | **2.44.0** | **5.35.0** | **12.20.0** | **4.70** | |
| **4,4** | **14.7** | **30.7** | **1.09.0** | **2.48,0** | **5.40.0** | **12.30.0** | **4.60** | |
| **4,2** | **14.9** | **31.2** | **1.10.0** | **2.50,5** | **5.45,0** | **12.40.0** | **4.52** | |
| **4,0** | **15.1** | **31.5** | **1.11,0** | **2.53,0** | **5.51,0** | **12.45,0** | **4.46** | |
| **3,8** | **15.3** | **32.0** | **1.12,2** | **2.55,5** | **5.57,0** | **12.57,0** | **4.38** | |
| **3,6** | **15.5** | **32.5** | **1.13,4** | **2.58,0** | **6.03,0** | **13.10,0** | **4.30** | |
| **3,4** | **15.7** | **33.0** | **1.14,6** | **3.01,0** | **6.09,0** | **13.22,0** | **4.25** | |
| **3,2** | **15.9** | **33.5** | **1.15,8** | **3.04,0** | **6.16,0** | **13.37,0** | **4.20** | |
| **3,0** | **16.1** | **33.9** | **1.17,0** | **3.07,0** | **6.22,5** | **13.50,0** | **4.15** | |
| **2,8** | **16.3** | **34.4** | **1.18,5** | **3.10,0** | **6.29,0** | **14.03,0** | **4.10** | |
| **2,6** | **16.5** | **34.9** | **1.20,0** | **3.13,0** | **6.35,5** | **14.16,0** | **4.00** | |
| **2,4** | **16.7** | **35.4** | **1.21,5** | **3.16,0** | **6.43,0** | **14.29,0** | **3.95** | |
| **2,2** | **16.9** | **35.9** | **1.23,0** | **2.48,0** | **6.50,0** | **14.42,0** | **3.90** | |
| **2,0** | **17.2** | **36.3** | **1.24,0** | **2.50,5** | **6.55,0** | **14.55,0** | **3.80** | |
| **1,0** | **Более**  **17.2** | **Более**  **36.3** | **Более**  **1.24,0** | **Более**  **2.50,5** | **Более**  **6.55,0** | **Более**  **14.55,0** | **Менее**  **3.80** | |

**Примечания:**

**1. Поступающий самостоятельно выбирает спортивные дисциплины легкой атлетики**

**из ниже перечисленных:**

**Бег: 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 3000м.; Прыжок в длину с разбега**

**Контрольные нормативы по определению уровня общефизической подготовленности**

**для поступающих на отделение физической культуры и спорта (очная форма обучения), имеющих основное общее образование**

**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)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Юноши** | | | | | | | | | **Девушки** | | | |
| **Бал-лы** | **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.)** | |
| **для вес. кат. до 80кг** | **для вес. кат. более 80кг** | **для вес. кат. более 100 кг** | | **для ИВС**  **л/а, л/г** | **для всех других ИВС и гр. гимн. виды спорта** | | | **для ИВС**  **л/а, л/г** | **для всех других ИВС и гр. гимн. виды спорта** |
| **для вес. кат. до 100 кг** | | **для вес. кат. более 100 кг** |
| **5** | **240** | **16** | **8** | | **5** | **3.07** | **3.25** | **4.20** | | **200** | **20** | **3.50** | **4.20** |
| **4** | **230** | **12** | **5** | | **4** | **3.18** | **3.35** | **4.40** | | **190** | **16** | **4.15** | **4.35** |
| **3** | **220** | **10** | **3** | | **2** | **3.35** | **3.50** | **5.00** | | **180** | **12** | **4.30** | **4.55** |
| **2** | **210** | **8** | **2** | | **1** | **3.50** | **4.10** | **5.20** | | **170** | **10** | **4.50** | **5.05** |
| **1** | **Менее**  **210** | **Менее 8** | **Менее 2** | | **Менее 1** | **Более 3.50** | **Более 4.10** | **Более 5.20** | | **Менее**  **170** | **Менее**  **10** | **Более 4.50** | **Более 5.05** |

**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 суставах. **Зафиксировать это положение.** Засчитываются правильно выполненные упражнения.

***ПРИМЕЧАНИЕ:***  для юношей, имеющих вес более 80 кг, и более 100 кг количество подтягиваний уменьшено. (Смотри в скобках)

**Для юношей весовой категории более 100 кг. предлагается на выбор - либо подтягивания , либо отжимания в упоре лёжа. Оц.- 5 -40 раз; оц - 4 – 35 раз; оц. – 3 - 30 раз; оц. 2 - 15 раз.**

**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 полу, 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 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.**

**\*Поступающие, имеющие основное общее образование возрастом 17 лет и старше, оцениваются согласно приложению 2.**