**Проходной балл – 8.3**

**Контрольные нормативы по определению уровня подготовленности в избранном виде спорта для поступающих на очную форму обучения, имеющих основное общее образование**

**Специализация - Б А С К Е Т Б О Л**

1. **Штрафные броски.**
2. **Комбинация ведения мяча с броском по кольцу.**
3. **Броски по кольцу в движении.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Упр. N 1**  **Штрафные броски.**  **(количество попаданий)** | **Упр. N 2**  **Комбинация ведения мяча с броском по кольцу.**  **( сек.)** | **Упр. N 3**  **Броски по кольцу в движении**  **(кол-во попаданий)** | **Упр. N 1**  **Штрафные броски.**  **(количество попаданий** | **Упр. N 2**  **Ведение мяча с броском по кольцу.**  **( сек.)** | **Упр. N 3**  **Броски по кольцу в движении**  **(кол-во попаданий** |
| **Ю н о ш и** | | | **Д е в у ш к и** | | |
| **5** | **8** | **23.0** | **5** | **8** | **27.0** | **5** |
| **4** | **7** | **25,0** | **4** | **7** | **29.0** | **4** |
| **3** | **6** | **27.0** | **3** | **6** | **31.0** | **3** |
| **2** | **5** | **30.0** | **2** | **5** | **33.0** | **2** |
| **1** | **4** | **32,0** | **1** | **4** | **35,0** | **1** |
| **0** | **Менее**  **4** | **Более**  **32.0** | **Менее**  **1** | **Менее**  **4** | **Более**  **35.0** | **Менее**  **1** |

**Примечания:**

**Упражнение 1.- Штрафные броски** (10 бросков от линии штрафных бросков)

**Упражнение 2.- Ведение мяча с броском по кольцу:**

Поступающий, по сигналу ведёт мяч правой рукой от лицевой линии баскетбольной площадки; обводит ближний штрафной круг; с переводом мяча на левую руку обводит центральный круг; с переводом мяча на правую руку обводит дальний штрафной круг и выполняет бросок в движении с правой стороны баскетбольного щита до попадания в кольцо. Затем выполняет подбор мяча и с ведением мяча, по прямой, выполняет бросок в движении на ближнем щите до попадания в кольцо.

**Упражнение 3.** - Броски по кольцу в движении. Поступающий находится в стартовой позиции за лицевой линией. По сигналу экзаменатора обводит 3-х секундную зону и выполняет бросок по кольцу в движении с 2-х шагов. **Даётся 6 попыток**.- **3 броска правой рукой + 3 броска левой рукой.** Попадание засчитывается, если бросок был выполнен технически правильно.

**Общая оценка** по ИВС выводится в баллах, как средняя арифметическая суммы баллов, набранных в трёх упражнениях.

**Например:** девушка получила : за штрафные броски – **«2 балла»**; за комбинацию ведения мяча с броском по кольцу – **«3 балла»;** за броски по кольцу в движении с 2-х шагов– **«5 баллов»;**

Сумма баллов составляет - **2+3+5=10 баллов.**

**Средний балл равен - 10:3 = 3,33 балла**

**Контрольные нормативы по определению уровня общефизической подготовленности для поступающих на очную форму 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)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **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** | **240** | **16** | **8** | **5** | **3.30** | **4.40** | **205** | | **25** | **4.25** |
| **4** | **235** | **12** | **5** | **4** | **3.40** | **5.00** | **195** | | **20** | **4.50** |
| **3** | **230** | **10** | **4** | **3** | **4.00** | **5.20** | **185** | | **15** | **5.20** |
| **2** | **220** | **8** | **3** | **2** | **4.10** | **5.30** | **170** | | **10** | **5.50** |
| **1** | **210** | **6** | **2** | **1** | **4.30** | **5.50** | **150** | | **5** | **6.00** |
| **0** | **Менее**  **210** | **Менее 6** | **1** | **0** | **Более**  **4.30** | **Более**  **5.50** | **Менее**  **150** | | **Менее**  **5** | **Более**  **6.00** |

**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.

***ПРИМЕЧАНИЕ:***

**Для юношей весовой категории более 100 кг. предлагается на выбор - либо подтягивание, либо отжимание в упоре лёжа. 5 баллов -35 р.; 4 балла –30 р.; 3 балла - 25 р.; 2 балла –20 р., 1балл - 15 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 баллы: 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.**