**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**

**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** | **Менее**  **4** | **Более**  **30.0** | **Менее**  **2** | **Менее**  **5** | **Более**  **33.0** | **Менее**  **2** |

**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 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.**