**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**

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

**1. Тройной прыжок с места.**

**2. Кроссовый бег: - юноши – 3 км.; - девушки – 2 км.**

**3. Прыжковая имитация.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Тройной прыжок.** (сантиметры) | | **Кроссовый бег.**  ( минуты, секунды) | | **Прыжковая имитация**  ( оценивается экзаменатором ) |
|  | **Юноши.** | **Девушки.** | **Юноши.** | **Девушки.** | **Юноши, Девушки** |
| **5** | **640** | **600** | **11.20** | **8.15** | Правильная координация движений рук и ног, выдерживается высокий темп и максимальная амплитуда. |
| **4** | **630** | **580** | **11.30** | **8.30** | Есть незначительные нарушения в движениях рук, темп средний, амплитуда движений – достаточная. |
| **3** | **620** | **570** | **11.40** | **8.45** | Нарушения в координации движений рук и ног, темп низкий, амплитуда движений недостаточная. |
| **2** | **610** | **550** | **11.55** | **9.00** | Техникой прыжковой имитации владеет слабо. |
| **1** | **Менее**  **610** | **Менее**  **550** | **Более**  **11.55** | **Более**  **9.00** | Техникой прыжковой имитации не владеет. |

**Примечания:**

**1. Тройной прыжок**  выполняется отталкиванием двумя ногами с места, без подскока, с приземлением на одну ногу, без остановки толчок этой ногой с приземлением на другую ногу, и без остановки толчок другой ногой с приземлением на обе ноги.

**2. Прыжковая имитация** проводится на равнине с работой рук без палок на расстоянии 50-70 метров.

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

**Например:** юноша получил оценки: за тройной прыжок . – **«2 балла»**; за кросс – **«4 балла»;**

за прыжковую имитацию **«5 баллов».** Сумма баллов составляет - **2+4+5=11.**

**Средний балл равен - 11:3 = 3,666, округление до сотых долей, даёт – 3,67 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.**