**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 - 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** | Раскоординация двигательных действий |
| **1** | **600** | **530** | **12.10** | **9.15** | Техникой прыжковой имитации владеет слабо. |
| **0** | **Менее**  **600** | **Менее**  **530** | **Более**  **12.10** | **Более**  **9.15** | 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 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.**