**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 – ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА**

Греко-римская борьба. Тхэквондо. Фехтование. Бокс. Самбо.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России(по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м-6м - 57м-16м - 4участие -3 | 1м - 52м - 3м - 44м - 8м - 3участие - 2 |

Лыжные гонки. Биатлон. Легкая атлетика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* | Первенство НСО |
| 1м - 15м - 516м - 50м - 451м - 80м - 3участие- 2 | 1м - 3м -54м - 10м –411м – 20 м - 321м - 30м -2Участие -1 | 1м – 42м – 3м – 3участие - 2 |

Тяжелая атлетика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России(по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м - 57м - 15м - 4участие- 3 | 1м - 52м - 3м - 44м -6 м - 37м - 9 м - 2участие- 1 |

Плавание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство России(по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 16м - 517м - 30м - 431м - 50м - 3Участие - 2 | 1м - 3м - 54м - 8м - 49м - 16м - 3участие - 2 |

Конный спорт

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России(по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м- 57м - 10м -411м – 15м - 3участие- 2 | 1м- 52м -43м - 34м - 25м - 1 |

 Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России (по возрасту) (личное или командное) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\*(личное) |
| 1м - 6м- 57м - 10м -411м – 15м - 3участие- 2 | 1м - 52м – 3м - 44м – 6м – 3участие- 2 |

Другие олимпийские виды спорта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России(по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м - 57м - 14м - 4участие - 3 | 1м - 52м - 3м - 44м - 6м - 37м - 10м - 2участие - 1 |

ПРИМЕЧАНИЕ:

**Оценка** по вступительному испытанию (ИВС) выставляется в баллах.

Участие в официальных спортивных соревнованиях (индивидуальное участие) и занятое место подтверждается копиями протоколов, заверенных в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта или спортивной школе.

**\*Количество субъектов Российской Федерации, участвовавших во всероссийском соревновании – не менее 5 регионов. Количество спортсменов, участвовавших во всероссийском соревновании – не менее 20 участников.**

**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.**