**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**

**В О Л Е Й Б О Л**

**1. Верхняя прямая подача.**

**2. Передача мяча двумя руками снизу над собой.**

**3. Верхняя передача мяча на точность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Упр.N 1**  **Верхняя прямая подача**  **(количество правильных подач).** | **Упр.N 2**  **Передача мяча двумя руками снизу над собой. (количество передач).** | **Упр.N 3**  **Верхняя передача мяча на точность.**  **(количество засчитанных передач).** |
| **Юноши, Девушки** | **Юноши, Девушки** | **Юноши, Девушки** |
| **5** | **5** | **35** | **5** |
| **4** | **4** | **30** | **4** |
| **3** | **3** | **26** | **3** |
| **2** | **2** | **24** | **2** |
| **1** | **Менее 2** | **Менее 24** | **Менее 2** |

**Примечания:**

**Упражнение 1.** Верхняя прямая подача через сетку в площадку, разделённую на 3 зоны (1-я;6-я;5-я.) (6 подач, по заданию экзаменатора). Все подачи выполняется из 1-й зоны: – 2 подачи в 1-ю зону,

2 подачи в 6-ю зону, 2 подачи в 5-ю зону,

**Упражнение 2**.Передача мяча двумя руками снизу над собой. Выполняется в кругу диаметром 4метра; Высота передачи мяча не менее 1,5 метра над собой. Даётся одна попытка.

**Упражнение 3.** Верхняя передача мяча на точность. Абитуриент находится на расстоянии 5-ти метров от цели (баскетбольное кольцо). После самостоятельного подброса мяча выполняется верхняя передача мяча на точность. Количество попыток – 6. Попытка засчитывается если мяч коснулся кольца или прошёл во внутрь..

**Общая оценка** по ИВС выводится в баллах, как средняя арифметическая суммы

баллов, набранных в трёх упражнениях.

**Например:** юноша получил оценки: за упр.№1.– **«3»**; за упр. №2 – **«4»**; за упр.№3**– «1»**;

Сумма баллов составляет **3+4+1 = 8.**

**Средний балл равен - 8:3 = 2,67 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.**