**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 - ЕДИНОБОРСТВА**

**1. Прыжки через скакалку – 30 сек. (количество оборотов скакалки)**

**2. Тройной прыжок ноги вместе «Кенгуру» (см.)**

**3. Подъём прямых ног, в висе на высокой перекладине, до касания перекладины голеностопом (кол-во раз) –юноши.**

**Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под углом 90град. Кол-во раз за 30 секунд – девушки.**

**4. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу с хлопком (количество раз) – юноши.**

**Приседания на одной ноге из положения «Пистолетик». Кол-во раз на любой ноге – девушки.**

**5. Упражнение на гибкость – наклон вперёд, стоя на скамейке (см)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценка** | **Ю Н О Ш И** | | | | | **Д Е В У Ш К И** | | | | |
| **Упр.№1** | **Упр.№2** | **Упр.№3** | **Упр.№4** | **Упр.№5** | **Упр.№1** | **Упр.№2** | **Упр.№3** | **Упр.№4** | **Упр.№5** |
| **5** | **100** | **770** | **15** | **25** | **18** | **95** | **570** | **30** | **15** | **20** |
| **4** | **90** | **730** | **10** | **20** | **16** | **90** | **550** | **27** | **12** | **18** |
| **3** | **80** | **700** | **7** | **12** | **12** | **80** | **520** | **24** | **10** | **14** |
| **2** | **75** | **650** | **5** | **8** | **7** | **70** | **500** | **22** | **8** | **12** |
| **1** | **70** | **630** | **3** | **5** | **5** | **60** | **480** | **20** | **5** | **10** |
| **0** | **Менее**  **70** | **Менее**  **630** | **Менее**  **3** | **Менее**  **5** | **Менее**  **5** | **Менее 60** | **Менее**  **480** | **Менее**  **20** | **Менее**  **5** | **Менее**  **10** |

**Примечания:**

**1.Упр.** Прыжки через скакалку. Количество оборотов скакалки за 30 секунд. (Один прыжок, один прокрут);

**2.Упр.** Три прыжка подряд без остановки на двух ногах. Толчок двумя ногами - приземление на две ноги, быстрое отталкивание двумя ногами, снова приземление на две ноги, снова быстрое отталкивание двумя ногами и приземление на две ноги (даётся две попытки подряд).

**Примечание: Если тройной прыжок выполнен с остановками, то результат не засчитывается.**

**3.Упр.**В висе на шведской стенке подъём прямых ног, до касания перекладины голеностопом - (количество раз). - **Юноши.**

Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под углом 90град. Кол-во раз за 30 секунд. – **Девушки.**

**4. Упр.** Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу с хлопком (количество раз).- **Юноши**

Из исходного положения – «Упор лёжа», руки на ширине плеч, спина прямая, руки согнуты, подбородок касается подставки, высотой 5 см., резко разогнуть руки, произвести хлопок и вернуться в исходное положение.

Приседания на одной ноге из положения «Пистолетик». Кол-во раз на любой ноге. – **Девушки.**

**Упражнение 5.** Упражнение на гибкость - наклон вперед из положения стоя на прямых ногах на гимнастической тумбе. - (см).

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

**Например:** юноша получил: за упр.№1– **«3 балла»**; за упр.№2 – **«4 балла»;** заупр.№3- **«2 балла»,** за упр.№4- **«5 баллов»,**

за упр.№5 - **«4 балла».**

Сумма баллов составляет **3+4+2+5+4 =18. Средний балл равен - 18:5 = 3,60 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.**