

«Утверждаю»

Директор МБУ

«СШОР «Металлист»

Денисов О.В.



**Процедура проведения индивидуального отбора детей в МБУ «СШОР «Металлист»
для зачисления в ГНП-1.**

1. Отбор проводится на основании результатов сдачи контрольных нормативов (тестов) по общей физической подготовке в соответствии с федеральными стандартами по видам спорта, утверждёнными приказом Министерства спорта РФ:
Приказ № 62 от 18.02.2013 г. – тхэквондо;
Приказ № 231 от 19.09.2012 г. – дзюдо;
Приказ № 147 от 27.03.2013 г. – футбол;
Приказ № 149 от 27.03.2013 г. – хоккей с шайбой;
Приказ № 931 от 12.10.2015 г. – каратэ.

2. 2.1. Контрольные нормативы для зачисления на НП – 1 по футболу:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

2.2.Контрольные нормативы для зачисления на НП – 1 по тхэквондо:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,6 с)	Бег 30 м (не более 6,9 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 16 сек)	Челночный бег 3х10 м (не более 16,3 сек)
Скоростно-силовые	Отжимание от пола на ладонях (не менее 10 раз)	Отжимание от пола на ладонях (не менее 5 раз)
	Подъем туловища к ногам лёжа на полу (пресс) – не менее 10 раз	Подъем туловища к ногам лёжа на полу (пресс) – не менее 10 раз
	Прыжок в длину с места – не менее – 100 см	Прыжок в длину с места – не менее – 90 см
Гибкость	«мост» - простоять 5 сек. Шпагат – касание локтями пола	«мост» - простоять 5 сек. Шпагат – касание локтями пола.
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 5 минут	Непрерывный бег в свободном темпе 5 минут

2.3.Контрольные нормативы для зачисления на НП – 1 по дзюдо:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	
	Челночный бег 3х 10 м (не более 12 с)	
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	
Выносливость	Бег 800 м (не менее 5 минут)	

2.4.Контрольные нормативы для зачисления на НП – 1 по хоккею с шайбой:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,6 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,6 с)
Силовые	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 110 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 100 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Координационные способности	Челночный бег 4 х 9 м (не более 12,5 с)	Челночный бег 4 х 9 м (не более 13,0 с)
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,0 с)	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,5 с)

2.Рейтинг списочного состава поступающих будет формироваться по нисходящему принципу от лучшего результата к худшему и по наименьшей сумме мест за все выполненные виды контрольных нормативов. Например: бег на 30 м – 1 место, бег на 60 м – 5 место, челночный бег – 3 место, прыжок в длину с места – 10 место, прыжок вверх с места – 11 место, бег на 1000 м – 15 место = сумма мест – 45.

Количество занимающихся в ГНП – 1 не должно превышать 30 человек.

3.В назначенное время и день родители (законные представители) приглашаются на трибуну искусственного поля. Родителям (законным представителям) доводится информация по организации, условиям и порядку сдачи детьми контрольных нормативов (тестов). Представитель СШОР знакомит родителей и детей с тренерским и руководящим составом СШОР, отвечает на возникшие вопросы по процедуре проведения отбора.

4.Все дети делятся на 3 - 4 группы для сдачи тестов.

5.После проведения предварительной разминки, поступающие непосредственно переходят к выполнению тестовых упражнений.

6. После прохождения одного из видов тестирования группа переходит к следующему виду. По окончании всех этапов испытаний представитель СШОР объявляет об окончании процедуры сдачи контрольных нормативов (тестов). Родителям (законным представителям) доводится до сведения, что результаты испытаний, рейтинг списочного состава поступающих и список поступивших в СШОР будет размещён на официальном сайте МБУ «СШОР «Металлист» www.metallistschool.ru в течение 10 рабочих дней со дня проведения испытаний, информацию можно узнать в спортивном отделе по телефону 8-495-567-71-20.
7. Родителям (законным представителям) детей по результатам испытаний поступивших в СШОР необходимо в течение трёх рабочих дней подать заявление о зачислении ребёнка в СШОР, оформить договор с администрацией СШОР для занятий ребёнка по программе спортивной подготовки.
8. Начало занятий в МБУ «СШОР «Металлист» в ГНП – 1 в январе в соответствии с утвержденным расписанием.