

ИНФОРМАЦИЯ

О приеме в МБУ г. Магадана «СШ № 1» в группы начальной подготовки 1-го года на 2018-2019 тренировочный год.

Сроки проведения набора поступающих:

С 25 августа по 10 сентября 2018 года – прием документов (заявление о приеме, медицинская справка, согласие на обработку персональных данных, ксерокопия свидетельства о рождении или паспорта, фотография размером 3 x 4);

С 11 сентября по 22 сентября 2018 года – предварительный просмотр (оценка уровня) поступающих;

С 24 сентября по 28 сентября 2018 года – проведение индивидуального отбора поступающих (тестирование);

1 октября 2018 года – зачисление в СШ № 1.

К тестированию допускаются дети:

- Спортивная акробатика – с 6 лет;
- Прыжки на батуте и ДМТ – с 6 лет;
- Греко-римская борьба – с 10 лет;
- Художественная гимнастика – с 6 лет;
- Пауэрлифтинг – с 10 лет;
- северное многоборье – с 7 лет.

Количество мест для приема поступающих в Учреждение на отделениях СШ № 1 в 2018-2019 тренировочном году:

- Художественная гимнастика – 20 чел.
- Греко-римская борьба – 35 чел.
- Прыжки на батуте и ДМТ – 40 чел.
- Спортивная акробатика – 40 чел.
- Пауэрлифтинг – 60 чел.

***Оценка всех тестов производится в бальной системе от 3 до 5.
Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов.***

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ОТДЕЛЕНИЕ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ И ДМТ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (не менее 5 раз)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация положения не менее 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация не менее 5 сек)
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами,, до касания грудью ног. (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами,, до касания грудью ног (не менее 3 с)
	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 20 см от пола)	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 20 см от пола)

Проходной балл – 27 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)

Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 сек.)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 сек.)
Сила	Подтягивания из вися на перекладине (не мене 2 раз)	Подтягивания из вися на перекладине (не мене 1 раз)
	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5 сек.)	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5 сек.)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 с м)	Прыжок в длину с места (не менее 110 с м)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 сек.)	

Проходной балл – 21 балл.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ОТДЕЛЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп,

		колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

Проходной балл – 18 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ОТДЕЛЕНИЕ ГРЕКО – РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)

Проходной балл – 21 балл.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ОТДЕЛЕНИЕ ПАУЭРЛИФТИНГА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,0 с	не более 6,5 с
Координация	Челночный бег 3х 10м	не более 9 с	не более 10,5 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 125 см
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	не менее 8 раз	не менее 5 раз
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	не менее 2 раз	не менее 7 раз на низкой перекладине
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	не менее 12 раз	не менее 7 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 9 раз	не менее 5 раз
гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)		

Проходной балл – 24 балла.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ОТДЕЛЕНИЕ СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,4 с	не более 6,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 150 см	не менее 145 см
	Тройной национальный прыжок (м)	Не менее 3,9 м	Не менее 3,4 м

Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	не менее 12 раз	не менее 7 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз	не менее 8 раз (с колен)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг. двумя руками из-за головы (м)	не менее 3,5	не менее 3,0

Проходной балл – 18 баллов.