**Пошаговая инструкция**

 **для зачисления в группы**

**спортивно-оздоровительной работы**

 **и**

**спортподготовки.**

**1. Определиться с видом спорта**

**2. Определиться с этапом подготовки ( СОГ или НП)**

**2.1. Спортивно- оздоровительная работа (СОГ)**

***1. Определиться с днями и временем занятий, СОГЛАСНО ГОДУ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид спорта** | **Год рождения ребенка** | **Дни занятий** | **Время занятий** | **Кол-во мест** | **Тренер-преподаватель** |
| 1 | Плавание  | **2011-2013** | понедельник-среда-пятница  | 8.00 | 22 | Медведев М.Е. |
| **2011-2013** | понедельник-среда-пятница | 14.00 | 8 | Медведев М.Е. |
| **2011-2013** | понедельник-среда-пятница | 12.30 | 20 | Авдалян С.М |
| **2011-2012** | вторник-четверг, суббота | 8.00 | 20 | Вихарев Д.С |
| **2012-2013** | понедельник-среда-пятница | 12.45 | 15 | Рогова Т.С |
| **2012-2013** | вторник-четверг, суббота | 8.00 | 5 | Лукьянова С.А |
| **2010-2012** | вторник-четверг, суббота | 12.30 | 15 | Гусева И.В |
| **2009-2011** | понедельник-среда-пятница | 9.30 | 10 | Скопин А.С. |
| **2008-2011** | вторник-четверг, суббота | 9.30 | 15 | Лукьянова С.А |
| **2008-2010** | вторник-четверг, суббота | 17.00 | 6 | Иванов А.В |
| **2007-2009** | понедельник-среда-пятница | 14.00 | 10 | Скопин А.С. |
|  **2005-007** | вторник-четверг, суббота | 14.00 | 10 | Иванов А.В |
| **2003-2006** | понедельник-среда-пятница | 15.30 | 10 | Скопин А.С. |
| **2002-2005** | вторник-четверг, суббота | 15.30 | 6 | Иванов А.В |
| 2 | Мини-футбол | **2012-2013** | вторник-четверг-суббота | 13.30 | 20 | Селин А.В |
| **2009-2011** | понедельник-среда-пятница | 8.00 | 25 | Сухов Д.А. |
| **2007-2009** | вторник-четверг-суббота | 8.00 | 15 | Селин А.В |
| 3 | Волейбол | **2008-2011 (девочки)** | понедельник-среда-пятница | 09.30 | 15 | Прозорова Т.В |
| **2005-2007****(девочки)** | понедельник-среда-пятница | 8.00 | 5 | Прозорова Т.В |
| **2008-2010** | вторник-четверг-суббота | 13.30 | 20 | Балашов А.А. |
| **2008-2010** | вторник-четверг-суббота | 8.00 | 20 | Балашов А.А. |
| **2005-2008** | вторник-четверг-суббота | 9.30 | 20 | Балашов А.А. |
| 4 | Самбо | **2009-2010** | вторник-четверг, суббота | 17.00 | 10 | Малоземов Л.А. |
| **2008-2011** | понедельник-среда-пятница | 8.00 | 10 | Тетенькин А.В. |
| **2008-2011** | вторник-четверг, суббота | 8.00 | 20 | Малоземов Л.А. |
| **2005-2007** | понедельник-среда-пятница | 8.00 | 5 | Тетенькин А.В. |
| **2005-2008** | вторник-четверг, суббота | 15.30 | 9 | Малоземов Л.А. |
| 5 | Дзюдо | **2012-2013** | понедельник-среда-пятница | 14.00 | 25 | Седов Д.А. |
| 6 | Вольная борьба  | **2010-2012** | вторник-четверг, суббота | 14.00 | 13 | Ибрагимхалилов М.М. |
| 7 | Эстетическая гимнастика | **2006-2009** | вторник-среда-суббота | 8.30 | 15 | Киреева Н.А. |
| 8 | Художественная гимнастика | НАБОРА НЕТ |
| 9 | Хоккей с шайбой | **2012-2013** | понедельник-среда-пятница | 8.00 | 3 | Кашенин Г.В |
| **2008-2010** | понедельник-среда-пятница | 8.00 | 5 | Медведев А.М. |
| 10 | Фигурное катание  | НАБОРА НЕТ |
| 11 | Настольный теннис | **2011-2013** | вторник-четверг-суббота | 18.30 | 10 | Котихина И.В |
| **2008-2010** | вторник-четверг-суббота | 14.00 | 10 | Котихина И.В |
| **2008-2012** | понедельник-среда-пятница | 9.00 | 8 | Глухов Ю.А |
| **2007-2009** | понедельник-среда-пятница | 14.00 | 8 | Глухов Ю.А |
| **2005-2007** | вторник-четверг-суббота | 15.30. | 20 | Котихина И.В |
| **2005-2007** | понедельник-среда-пятница | 17.00 | 5 | Глухов Ю.А |
| **2004-2006** | вторник-четверг-суббота | 17.00 | 20 | Котихина И.В |
| 12 | Пауэрлифтинг | **2006-2009** | вторник-четверг-суббота | 16.10 | 11 | Гусев М.А |
| **2004-2006** | понедельник-среда-пятница | 18.30 | 13 | Марченко В.В |
| **2003-2005** | понедельник-среда-пятница | 14.40 | 7 | Семенов В.В |
| **2003-2005** | вторник-четверг-суббота | 17.00 | 8 | Семенов В.В |
| **2003-2005** | вторник-четверг-суббота | 18.30 | 8 | Семенов В.В |
| **2002-2004** | понедельник-среда-пятница | 17.00 | 11 | Марченко В.В |
| **2002-2004** | вторник-четверг-суббота | 15.30 | 13 | Семенов В.В |
| **2002-2005** | вторник-четверг-суббота | 14.40 | 10 | Гусев М.А |
| **2002-2004** | понедельник-среда-пятница | 16.10 | 3 | Семенов В.В |
| **2001-2003** | понедельник-среда-пятница | 17.40 | 13 | Семенов В.В |
| 13 | Баскетбол | **2011-2012** | понедельник-среда-пятница | 17.45 | 10 | Чудайкин Д.Ю |

***2. С 19 августа с 10.00 через электронную запись в СОГ на официальном сайте Учреждения забронировать место.***

***3. Пройти медосмотр для получения медицинского допуска к занятиям (справки)\*\****

***4. Собрать необходимый пакет документов:***

* Копия свидетельства о рождении (или паспорта),
* Копия СНИЛС,
* Копия медицинского полиса,
* 3 фотографии 3х4 (цветные),
* МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

***5. Согласно расписанию, предоставить документы в учебно-методический отдел:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид спорта** | **Дата** | **День недели** | **Время** | **Место/Кабинет** |
|  | **Плавание** | 12.09.2019 | Чт. | С 11.00 | **вход №1 с торца здания, 1этаж** |
|  | **Мини-футбол** | 05.09.2019 | Чт. | 09.00-15.00 | **каб.183, 1этаж** |
|  | **Волейбол** | 05.09.2019 | Чт. | 09.00-15.00 | **каб.183, 1этаж** |
|  | **Самбо** | 05.09.2019 | Чт. | 09.00-15.00 | **каб.108, 1этаж** |
|  | **Дзюдо** | 05.09.2019 | Чт. | 09.00-15.00 | **каб.108, 1этаж** |
|  | **Вольная борьба** | 05.09.2019 | Чт. | 09.00-15.00 | **каб.108, 1этаж** |
|  | **Эстетическая гимнастика** | 03.09.2019 | Вт. | 09.00-15.00 | **каб.108, 1этаж** |
|  | **Хоккей с шайбой** | 04.09.2019 | Ср. | 09.00-15.00 | **каб.108, 1этаж** |
|  | **Настольный теннис** | 03.09.2019 | Вт. | 9.00-15.00 | **каб.108, 1этаж** |
|  | **Пауэрлифтинг**  | С 29.08.2019 | Чт. | 09.00-15.00 | **каб.108, 1этаж** |
|  | **Баскетбол** | 05.09.2019 | Чт. | 09.00-15.00 | **каб.183, 1этаж** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*\*

По желанию медосмотр можно проходить заранее, не дожидаясь электронной записи в СОГ, но наличие справки не дает гарантии бронирования места. Бланки для прохождения медосмотра можно получить на рецепшен.

**2.2. Спортивная подготовка (НП 1)**

***1. Убедиться в соответствии года рождения ребенка возрасту, указанному в ПРОГРАММАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА :***

**Зачисление в НП 1**

**согласно программам спортподготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид спорта** | **Возраст детей** |
| Мини-футбол | 9 лет |
| Настольный теннис | 7 лет |
| Плавание | 7 лет |
| Фигурное катание | 6 лет |
| Хоккей с шайбой | 9 лет |
| Самбо | 10 лет |
| Вольная борьба | 10 лет |
| Дзюдо | 7 лет |

***2. Пройти медосмотр для получения медицинского допуска к занятиям (справки).***

***3. Пройти вступительные испытания согласно графику:***

**НП (1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Вид спорта** | **Возраст ребенка** | **Тренер** | **Дата** | **Время** |
| 1 | Мини-футбол | 9 лет | Сухов Д.А. | 28.08.2019среда | 14.00 |
| 2 | Настольный теннис | 7 лет | Глухов Ю.А. | 04.09.2019среда | 18.00 |
| 3 | Плавание  | 7 лет | Елисеева И.В. | 04.09.2019среда | 14.00 |
| 4 | Фигурное катание | 6 лет | Рогова Н.В. | 05.09.2019четверг | 17.00 |
| 5 | Хоккей с шайбой  | 9 лет | Медведев А.М. | 06.09.2019Пятница | 16.00 |
| 6 | Самбо | 10 лет | Тетенькин А.В. | 09.09.2019Понед-к | 18.30 |
| 7 | Вольная борьба  | 10 лет | Ибрагимхалилов М.М. | 09.09.2019Понед-к | 14.00 |
| 8 | Дзюдо  | 7 лет | Седов Д.А. | 10.09.2019вторник | 17.00 |

* На вступительные испытания приходить в спортивной форме и с МЕДИЦИНСКИМ ДОПУСКОМ (СПРАВКОЙ) **Без медицинского допуска ребенок не допускается к вступительным испытаниям**
* Перечень вступительных испытаний по видам спорта **размещен ниже** а так же на сайте Учреждения («объявление о наборе», ссылка 3) и на информационном стенде.

**4.** При успешном прохождении вступительных испытаний (информация будет доступна на официальном сайте Учреждения и на информационном стенде), ***собрать необходимый пакет документов:***

* Копия свидетельства о рождении (или паспорта),
* Копия СНИЛС,
* Копия медицинского полиса,
* 3 фотографии 3х4 (цветные),
* МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

***5. Предоставить в учебно-методический отдел полный комплект документов.***

**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В НП(1)**

***1. Плавание***

|  |  |
| --- | --- |
| Требования для зачисления\*  | НП – 1 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 7лет |
| Спортивный разряд по виду спорта\*\* | б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| Наклон вперед стоя на возвышении  | Наклон вперед стоя на возвышении |
| Скоростные-силовые качества | Челночный бег 3х10м (не более 10с) | Челночный бег 3х10м (не более 10,5с) |
| Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,8м) | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,3м) |

***2. Дзюдо***

|  |  |
| --- | --- |
| Требования для зачисления\*  | НП – 1 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 7лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики | Девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 90см) | Прыжок в длину с места (не менее 70см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |

***3.. Самбо***

|  |  |
| --- | --- |
| Требования для зачисления\*  | НП – 1 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 10лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26кг, весовая категория 29кг, весовая категория 31кг, весовая категория 34кг, весовая категория 38кг |
| Скоростные качества | Бег 60м (не более 11,8с) | Бег 60м (не более 12,2с) |
| Выносливость | Бег на 500м (не более 2мин 5с) | Бег на 500м (не более 2мин 25с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| весовая категория 37кг, весовая категория 40кг, весовая категория 42кг, весовая категория 43кг, весовая категория 46кг, весовая категория 50кг |
|  | Бег 60м (не более 11,6с) | Бег 60м (не более 12с) |
|  | Бег на 500м (не более 2мин 15с) | Бег на 500м (не более 2мин 35с) |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |

***4. Вольная борьба***

|  |  |
| --- | --- |
| Требования для зачисления\*  | НП – 1 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 10лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,8с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м (не более 7,8с) |
| Выносливость | Бег на 800м (не более 3мин 10с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160см) |

***5. Настольный теннис***

|  |  |
| --- | --- |
| Требования для зачисления\*  | НП – 1 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 7лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,6с) | Бег на 30м (не более 5,9с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 30с (не менее 35раз) | Прыжки через скакалку за 30с (не менее 30раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 155см) | Прыжок в длину с места (не менее 150см) |

***6. Мини-футбол***

|  |  |
| --- | --- |
| Требования для зачисления\*  | НП – 1 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 9лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Челночный бег 3\*10м (не более 9,3с) | Челночный бег 3\*10м (не более 9,5с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 135см) | Прыжок в длину с места (не менее 125см) |
| Выносливость | Бег на 1000м (без учета времени) | Бег на 1000м (без учета времени) |

***7. Фигурное катание***

|  |  |
| --- | --- |
| Требования для зачисления\*  | НП – 1 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 6 лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30м (не более 6,9с) | Бег на 30м (не более 7,2с) |
| Координация | Челночный бег 3\*10м (не менее 9,2с) | Челночный бег 3\*10м (не менее 9,3с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60с (не менее 65раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 118см) | Прыжок в длину с места (не менее 112см) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40см) |

***8. Хоккей с шайбой***

|  |  |
| --- | --- |
| Требования для зачисления\*  | НП – 1 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 9лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20м с высокого старта (не более 4,3с) | Бег на 20м с высокого старта (не более 5,3с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15раз) |
| Координационные способности | Челночный бег 4\*9м (не более 11,1с) | Челночный бег 4\*9м (не более 12,1с) |