

План набора занимающихся в спортивные группы на 2021-2022 учебный год

Группа	Инструктор по спорту	Возраст	Сроки проведения	Форма отбора	Содержание тестирования	Система оценок	Количество мест	Примечания
Плавание (поражение опорно-двигательного аппарата) Диагнозы: ДЦП, ампутация или порок развития конечности (конечностей), врожденное отсутствие конечности (конечностей), ахондроплазия	Воронов Артем Александрович	2014-2013 г.р.	27.08.2021 в 13.00	Тестирование	Плавание - I функциональная группа мужчины		10	При себе иметь: спортивную форму, кроссовки на белой подошве
					Маховые движения рук в положении лежа на спине	не менее 30 с		
					Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 5 раз		
					Жим гантелей в положении лежа на спине	не менее 6 кг		
					Плавание - II функциональная группа мужчины			
					Маховые движения рук в положении лежа на спине	не менее 1 мин		
					Бег 200 м	без учета времени		
					Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 8 раз		
					Многоскок 5 прыжков	не менее 1,80 м		
					Сгибания-разгибания рук в упоре	не менее 2 раз		
					Жим гантелей в положении лежа на спине	не менее 8 кг		
					Прыжок в длину с места	не менее 0,40 м		
					Плавание - III функциональная группа мужчины			
					Маховые движения рук в положении лежа на спине	не менее 1 мин		
					Бег 600 м	без учета времени		
					Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 12 раз		
					Многоскок 5 прыжков	не менее 2 м		
					Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее 4 раз		
					Жим гантелей в положении лежа на спине	не менее 10 кг		
					Прыжок в длину с места	не менее 0,50 м		
					Плавание - I функциональная группа женщины			
					Маховые движения рук в положении лежа на спине	не менее 20 с		
					Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 3 раз		
					Жим гантелей в положении лежа на спине	не менее 3 кг		
					Плавание - II функциональная группа женщины			

					<table border="1"> <tr> <td>Маховые движения рук в положении лежа на спине</td> <td>не менее 45 с</td> </tr> <tr> <td>Бег 200 м</td> <td>без учета времени</td> </tr> <tr> <td>Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг</td> <td>не менее 5 раз</td> </tr> <tr> <td>Многоскок 5 прыжков</td> <td>не менее 1,50 м</td> </tr> <tr> <td>Жим гантелей в положении лежа на спине</td> <td>не менее 4 кг</td> </tr> <tr> <td>Прыжок в длину с места</td> <td>не менее 0,35 м</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Плавание – III функциональная группа женщины</td> </tr> <tr> <td>Маховые движения рук в положении лежа на спине</td> <td>не менее 60 с</td> </tr> <tr> <td>Бег 400 м</td> <td>без времени</td> </tr> <tr> <td>Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг</td> <td>не менее 8 раз</td> </tr> <tr> <td>Многоскок 5 прыжков</td> <td>не менее 2 м</td> </tr> <tr> <td>Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи</td> <td>не менее 2 раз</td> </tr> <tr> <td>Жим гантелей в положении лежа на спине</td> <td>не менее 5 кг</td> </tr> <tr> <td>Прыжок в длину с места</td> <td>не менее 0,45 м</td> </tr> </table>	Маховые движения рук в положении лежа на спине	не менее 45 с	Бег 200 м	без учета времени	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 5 раз	Многоскок 5 прыжков	не менее 1,50 м	Жим гантелей в положении лежа на спине	не менее 4 кг	Прыжок в длину с места	не менее 0,35 м	Плавание – III функциональная группа женщины		Маховые движения рук в положении лежа на спине	не менее 60 с	Бег 400 м	без времени	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 8 раз	Многоскок 5 прыжков	не менее 2 м	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее 2 раз	Жим гантелей в положении лежа на спине	не менее 5 кг	Прыжок в длину с места	не менее 0,45 м		
Маховые движения рук в положении лежа на спине	не менее 45 с																																		
Бег 200 м	без учета времени																																		
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 5 раз																																		
Многоскок 5 прыжков	не менее 1,50 м																																		
Жим гантелей в положении лежа на спине	не менее 4 кг																																		
Прыжок в длину с места	не менее 0,35 м																																		
Плавание – III функциональная группа женщины																																			
Маховые движения рук в положении лежа на спине	не менее 60 с																																		
Бег 400 м	без времени																																		
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 8 раз																																		
Многоскок 5 прыжков	не менее 2 м																																		
Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее 2 раз																																		
Жим гантелей в положении лежа на спине	не менее 5 кг																																		
Прыжок в длину с места	не менее 0,45 м																																		
Плавание	Туркина Снежана Сергеевна	2013-2014 г.р	26.08.2021 в 13.00	Тестирование	<table border="1"> <tr> <td>Бросок набивного мяча 1 кг</td> <td>(м: не менее 3,8 м, д: не менее 3,3 м)</td> </tr> <tr> <td>Челночный бег 3x10 м</td> <td>(м: не более 10,0 с д: не более 10,5 с)</td> </tr> <tr> <td>Выкрут прямых рук вперед-назад</td> <td>выполнение</td> </tr> <tr> <td>Наклон вперед стоя на возвышении</td> <td>не менее 0 (ниже уровня тумбы)</td> </tr> </table>	Бросок набивного мяча 1 кг	(м: не менее 3,8 м, д: не менее 3,3 м)	Челночный бег 3x10 м	(м: не более 10,0 с д: не более 10,5 с)	Выкрут прямых рук вперед-назад	выполнение	Наклон вперед стоя на возвышении	не менее 0 (ниже уровня тумбы)	15	При себе иметь: спортивную форму, кроссовки на белой подошве																				
Бросок набивного мяча 1 кг	(м: не менее 3,8 м, д: не менее 3,3 м)																																		
Челночный бег 3x10 м	(м: не более 10,0 с д: не более 10,5 с)																																		
Выкрут прямых рук вперед-назад	выполнение																																		
Наклон вперед стоя на возвышении	не менее 0 (ниже уровня тумбы)																																		
Плавание	Новикова Юлия Андреевна	2013-2014 г.р	25.08.2021 в 13.00	Тестирование	<table border="1"> <tr> <td>Бросок набивного мяча 1 кг</td> <td>(м: не менее 3,8 м, д: не менее 3,3 м)</td> </tr> <tr> <td>Челночный бег 3x10 м</td> <td>(м: не более 10,0 с д: не более 10,5 с)</td> </tr> <tr> <td>Выкрут прямых рук вперед-назад</td> <td>выполнение</td> </tr> <tr> <td>Наклон вперед стоя на возвышении</td> <td>не менее 0 (ниже уровня тумбы)</td> </tr> </table>	Бросок набивного мяча 1 кг	(м: не менее 3,8 м, д: не менее 3,3 м)	Челночный бег 3x10 м	(м: не более 10,0 с д: не более 10,5 с)	Выкрут прямых рук вперед-назад	выполнение	Наклон вперед стоя на возвышении	не менее 0 (ниже уровня тумбы)	15	При себе иметь: спортивную форму, кроссовки на белой подошве																				
Бросок набивного мяча 1 кг	(м: не менее 3,8 м, д: не менее 3,3 м)																																		
Челночный бег 3x10 м	(м: не более 10,0 с д: не более 10,5 с)																																		
Выкрут прямых рук вперед-назад	выполнение																																		
Наклон вперед стоя на возвышении	не менее 0 (ниже уровня тумбы)																																		

План набора занимающихся в физкультурно – оздоровительные группы на 2021-2022 учебный год

Группа	Инструктор по спорту	Возраст	Сроки проведения	Форма отбора	Содержание тестирования	Система оценок	Количество мест	Примечания
Физкультурно-оздоровительная группа с элементами художественной гимнастики	Яшанина Елена Игоревна	2015-2016 г.р.	26.08.2021 в 18.00	Тестирование	1. И.П. ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения	«5» - плотная складка, колени <u>прямые</u>	15	При себе иметь: обтягивающую спортивную форму, носки
						«4» - кисти рук касаются стоп, колени <u>прямые</u>		
						«3» - кисти рук на уровне колен, колени <u>прямые</u>		
					2. И.П. лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание <u>стопами лба</u>		
						«4» - до 10 см		
						«3» - до 15 см		
					3. И.П. стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	«5» - 30		
						«4» - 20		
						«3» - 10		
					4. Равновесие на одной ноге, другая нога согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	«5» - удержание в течении 4-х секунд <u>и более</u>		
						«4» - 3 секунды		
						«3» - 2 секунды		
5. Прыжки толчком двух ног	Выполняется с <u>обеих ног</u>							
	Оценивается по 5-ти бальной шкале (легкость прыжка, <u>толчок</u>)							
Проходной балл в физкультурно - оздоровительную группу с элементами художественной гимнастики – 19 баллов								
Физкультурно-оздоровительная группа с элементами плавания		2014 – 2004 г.р.	Подача заявлений с 02.08.2021 до 27.08.2021 (каб 170) с 9.00 до 14.00 (понедельник – пятница) обед с 12.00-12.30				140	Кол-во мест ограничено.
Физкультурно-оздоровительная группа с элементами плавания	Якушенков С.Н.	2014-2013 г.р.					40	
Физкультурно-оздоровительная группа АФК (ДАРТС)	Тихомирова Светлана Станиславовна	2014-2007 г.р.					9	