

**Вступительные испытания для зачисления в
спортивные секции
в 2017-2018 спортивном сезоне**

Отделение циклических видов спорта



**Для прохождения вступительных испытаний
при себе необходимо иметь:**

- 1. Медицинскую справку от участкового педиатра об отсутствии у поступающего противопоказаний для занятий спортом;**
- 2. Копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении ребенка;**
- 3. фотография поступающего 3×4 - 1 шт.;**
- 4. Спортивную обувь и спортивную форму для занятий.**

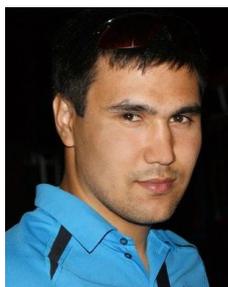
БИАТЛОН



Биатлон - зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

Прекрасный вид спорта, развивающий физическую **выносливость, силу воли и способность концентрироваться** в считанные секунды.

Благодаря тренировкам у ребенка будут **развиваться все группы мышц**, более того, биатлон отлично **укрепляет нервную систему**. Юный спортсмен в процессе занятий станет **самостоятельным**, научиться **контролировать свои эмоции, быстро переключаться** с одного вида нагрузок на другой. Не многие понимают, насколько сложно пробежать несколько километров на лыжах, а затем за считанные секунды восстановить дыхание и хорошо отстреляться. Особенно трудно это делать в положении стоя без упора. Но ребенок может всему этому научиться, и даже если не станет спортсменом, у него на всю жизнь останется **умение успокаиваться и сосредотачиваться** в нужный момент.



Тренер:

**Кинзягулов
Тимур
Хайдарович**

Тренер:

**Гурдюмова
Елена
Владимировна**



Набор: мальчики и девочки 2003-2008 г.р.

Отборочные испытания пройдут 20 августа 2017 г. с 15.00 до 17.00

на стадионе "Металлург"

№	Развиваемое физическое качество	Упражнение	Минимальный порог	
			Мальчики	Девочки
1	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек	15 раз	10 раз
2		Прыжок в длину с места	140 см	130 см
3		Подтягивание на высокой перекладине (для мальчиков), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девочек)	2 раза	5 раз
4	Выносливость	Бег: мальчики - 800 м, девочки - 500 м.	4 мин 15 сек	3 мин

Количество мест: 30

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА (дисциплина АЧЕРИ)



Ачери-биатлон - зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из лука.

Прекрасный вид спорта, развивающий физическую **выносливость, силу воли и способность концентрироваться** в считанные секунды.

Благодаря тренировкам у ребенка будут **развиваться все группы мышц**, более того, биатлон отлично **укрепляет нервную систему**. Юный спортсмен в процессе занятий станет **самостоятельным**, научиться **контролировать свои эмоции, быстро переключаться** с одного вида нагрузок на другой. Не многие понимают, насколько сложно пробежать несколько километров на лыжах, а затем за считанные секунды восстановить дыхание и хорошо отстреляться. Особенно трудно это делать в положении стоя без упора. Но ребенок может всему этому научиться, и даже если не станет спортсменом, у него на всю жизнь останется **умение успокаиваться и сосредотачиваться** в нужный момент.



Тренер:

**Рыжкина
Наталья
Николаевна**

Тренер:

**Павлова
Светлана
Юрьевна**



Набор: мальчики и девочки 9-10 лет

Отборочные испытания пройдут 28 августа 2017 г. с 10.00 до 12.00

на стадионе "Металлург"

№	Развиваемое физическое качество	Упражнение	Минимальный порог	
			Мальчики	Девочки
1	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа	25	20
		Прыжок в длину с места	140	130
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	5
2	Быстрота	Челночный бег 3×10 м	10 сек	10,5 сек
3	Выносливость	Бег: мальчики - 500 м., девочки - 300 м.	3 мин	2 мин

Количество мест: 5

ВЕЛОСПОРТ



Велоспорт – один из самых доступных и популярных видов спорта в нашей стране. Систематическая езда на велосипеде помогает детскому организму **правильно и гармонично развиваться**.

Велоспорт или занятия на велотренажере очень **полезны** для работы **сердечно-сосудистой системы**. Варьируя интенсивность и продолжительность нагрузок, можно добиться замечательных результатов в **тренировке сердечной мышцы, улучшить кровообращение, ускорить обмен веществ**.

Наибольший положительный эффект при езде на велосипеде проявляется в **тренировке мышц ног**. Ритмичные и монотонные движения при кручении педалей хорошо **укрепляют ягодицы, бедра, икроножные мышцы и поясницу**.

Положительным образом сказывается велоспорт и на **дыхательной системе спортсмена**. За счет учащенного, более активного дыхания **увеличивается уровень кислорода в крови**. Тем самым **улучшаются процессы метаболизма**, вентилируются легкие, выводятся токсины.

Занятия велоспортом отлично **успокаивает детскую нервную систему, значительно повышает стрессоустойчивость**.



Тренер:
Михайлов
Андрей
Григорьевич

Тренер:
Кадраев
Вадим
Римович



Набор: мальчики и девочки 2003-2008 г.р.

Отборочные испытания пройдут

24 августа 2017 г. с 10.00 ч. До 12.00 ч.

в спортивно-оздоровительном комплексе по адресу: ул. Ленина, 131/1

№	Развиваемое физическое качество	Упражнение	Минимальный порог	
			Мальчики	Девочки
1	Быстрота	Бег 30 м	6 сек	6,5 сек
2	Координация	Челночный бег 3×10 м	9,6 сек	10,2 сек
3	Выносливость	Бег 800 м	4 мин 45 сек	5 мин 00 сек
4	Сила	Приседания за 15 сек	12 раз	10 раз
5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12 раз	10 раз
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	150 см	135 см

Количество мест: 45

ПЛАВАНИЕ



Плавание налаживает работу всего организма, закаляет его. Это прекрасное **средство профилактики ОРВИ и гриппа**. Плавание показано как гипо-, так и гиперактивным детям: оно **нормализует нервную систему**. Занятия в воде **укрепляют мышцы, связки, позвоночник, активизируют кровообращение**, в том числе и мозговое. У ребенка **повышается выносливость, сила, развивается гибкость и повышается работоспособность**. Один из важных эффектов плавания – **укрепление сердечно-сосудистой системы**.



**Тренер:
Назаренко
Евгения
Витальевна**



**Тренер:
Назаренко
Дмитрий
Александрович**

Набор: мальчики и девочки 2009-2010 г.р.

Отборочные испытания пройдут 21 августа 2017 г. с 17.00 ч. до 19.00 ч.

в спортивном зале МАУ СШ Белорецкого района по адресу: К. Маркса, 59а

№	Развиваемое физическое качество	Упражнение	Минимальный порог	
			Мальчики	Девочки
1	Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг.	3,8 м	3,3 м
2		Челночный бег 3×10 м	10 сек	10,5 сек
3	Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
4		Выкрут прямых рук вперед - назад	60	60

Количество мест: 40