Приложение № 1 к приказу № 79 от
04 июля 2022г.

График
проведения индивидуального отбора детей, поступающих на обучение в МБУДО СШ №6 по дополнительным предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки в 2022-2023 учебном году

Вид спорта	Возраст поступающих	Количество вакантных мест	Дата проведения	Время и место проведения
Футбол: - программа спортивной подготовки -предпрофессиональная программа	**7 лет** **8 лет**	**60** **60**	**25-26.08**	**СОШ №49 25.08.2022 с 10.00 до 12.00 с 16.00 до 18.00** **Лицей №32 26 .08.2022 с 16.00 до 18.00**
Пауэрлифтинг -предпрофессиональная программа	**12-14 лет**	**25**	**26.08**	**Тренажерный зал 26.08.2022 с 16.00 до 18.00**
Дополнительные дни	**Все отделения**		**29.08**	**СОШ №49 29.08. с 10.00 до 12.00**

Приложение №2 к приказу №79 от
04 июля 2022 г.

Контрольные тесты
индивидуального отбора детей, поступающих на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам
по виду спорта «футбол»
Возраст - 8 лет

Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. №880
«Об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Тестируемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 7,1 с)
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Выносливость	Бег 300 м (без учета времени)	Бег 300 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,6 с)

Контрольные тесты
индивидуального отбора детей, поступающих для реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
Возраст - 7 лет

Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. №880
«Об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Тестируемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 7,1 с)
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Выносливость	Бег 300 м (без учета времени)	Бег 300 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,6 с)

Приложение №3 к приказу № 79 от
04 июля 2022г.

Контрольные тесты
индивидуального отбора детей, поступающих на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам
по виду спорта «пауэрлифтинг»

Приказ Министерства спорта РФ от 24 декабря 2021 г. №1037
«Об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

(возраст - 10-12 лет)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовке		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (ноги закреплены) 27 раз	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (ноги закреплены) 24 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 5 с)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Сила	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (с выпрямленными ногами) (от уровня скамьи)	
	+2	+3

2. Нормативы специальной физической подготовки			
		мальчики	девочки
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	Не менее	
		7 сек	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	Не менее	
		10 раз	5 раз