

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

по организации спортивного класса

1. С 1 сентября 2017 года на базе общеобразовательных школ 1, 6, 8 будет организовано по одному спортивному классу по виду спорта: акробатика – дзюдо.
2. Режим работы спортивного класса:
 - 1 год – спортивно-оздоровительные группы - 2 раза в неделю по 2 часа;
 - 2 год – спортивно-оздоровительные группы - 2 раза в неделю по 2 часа;
 - 3 год – спортивно-оздоровительные группы - 3 раза в неделю по 2 часа;
 - 4 год – спортивно-оздоровительные группы - 3 раза в неделю по 3 часа (два тренировочных занятия в день). Занятия проводятся во Дворце спорта «Молодость», с детьми работают тренеры со специальным физкультурным образованием: Исупов Сергей Леонидович и Пузакова Марина Юрьевна.
3. Для зачисления в спортивный класс дети должны пройти контрольные испытания по общей физической подготовке:

| Испытания | Возраст | Мальчики | | Девочки | |
|---|---------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | Средний уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 6 лет | 105-125 | 145 | 100-120 | 140 |
| | 7 лет | 115-135 | 155 | 110-130 | 150 |
| Наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамейке (см) | 6 лет | 2-4 | 8 | 5-8 | 11,5 |
| | 7 лет | 3-5 | 9 | 6-9 | 12,5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек) | 6 лет | 12-13 | 15 | 10-11 | 14 |
| | 7 лет | 13-14 | 16 | 11-12 | 15 |
| Челночный бег 3*10 м (сек) | 6 лет | 11-10,9 | 10,1 | 11,5-10,8 | 10,4 |
| | 7 лет | 10,8-10,3 | 9,9 | 11,3-10,6 | 10,2 |

По итогам контрольных испытаний и успешно с ними справившимися, дети зачисляются в спортивный класс.

Расписание приёма контрольных нормативов: Дворец спорта «Молодость», каждая суббота месяца, начиная с 1 марта 2017 года.

Время приёма: с 12 до 14 часов.

При себе иметь обязательно медицинскую справку от участкового педиатра. Спортивный костюм и спортивная обувь обязательна.

Контактный телефон: 27 – 4-98

8 (912) 2592593 - Гаан Ангелина Николаевна