

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»

663302, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 47; тел. 46-81-08, 48-03-55; e-mail: nordsport99@mail.ru

ПРИКАЗ

«29» 08 2023

№ 204

Об утверждении упражнений индивидуального отбора
для зачисления в МБУ ДО «СШЕ» на 2023-2024 учебный год

На основании утвержденного Положения о правилах приема обучающихся, утвержденных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа единоборств» и протоколов тренерских советов отделений,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить на 2023-2024 учебный год упражнения индивидуального отбора для зачисления на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки следующие:

Отделение бокса: зачисление на этап начальной подготовки:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
2. Челночный бег 3х10 м (сек);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Отделение бокса: зачисление на учебно-тренировочный этап подготовки:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки) (см);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
4. Челночный бег на 3х10 м (сек);
5. Удары по боксерскому мешку за 8 сек (кол-во раз).

Отделение каратэ: зачисление на этап начальной подготовки:

1. Челночный бег 3х10 м (сек);
2. Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

Отделение каратэ: зачисление на учебно-тренировочный этап (спортивная дисциплина: весовая категория):

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
3. Челночный бег 3х10 м (сек);
4. Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз);
5. Гиаку-цуки (прямой удар рукой) в корпус, в голову за 30 сек. (кол-во раз).

Отделение каратэ: зачисление на учебно-тренировочный этап (спортивная дисциплина: ката):

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
3. Челночный бег 3х10 м (сек);

4. Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз);
5. Кихон (техника выполнения).

Отделение греко-римская борьба: зачисление на этап начальной подготовки:

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Отделение греко-римская борьба: зачисление на учебно-тренировочный этап:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
2. Челночный бег 3х10 м (сек);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м);
5. Забегание на мосту (оценка);
6. 10 бросков партнера своего веса через спину с колен захватом одной руки (сек).

Отделение самбо: зачисление на этап начальной подготовки:

1. Бег на 30 м (сек);
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
4. Челночный бег 3х10 м (сек).

Отделение самбо: зачисление на учебно-тренировочный этап:

1. Бег на 60 м (сек);
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
4. Челночный бег 3х10 м (сек).

Отделение дзюдо: зачисление на этап начальной подготовки:

1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см);

Отделение дзюдо: зачисление на учебно-тренировочный этап:

1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см);
4. Подвороты через спину за 10 сек (кол-во раз).

2. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на заместителя директора Сидоренко Елену Георгиевну.

Директор



Е.М. Савосина