

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ ДО
ДЮСШ «Надежда»

П. П. Голованов

2015

График

проведения индивидуального отбора по
программе спортивной подготовки МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда»

№ п/п	Направление подготовки	Этап подготовки	Дата проведения	Время проведения	Место сбора	Виды упражнений
1.	Бокс	НП, ТЭ	03.12.2015 г. 08.12.2015 г.	с 09-00 до 12-00 с 09-00 до 12-00	Спорткомплекс ДЮСШ «Надежда»	смотреть приложение № 1
2.	Легкая атлетика	НП	17.12.2015 г.	с 09-00 до 12-00	Спорткомплекс ДЮСШ «Надежда»	смотреть приложение № 2
3.	Футбол	НП	09.12.2015 г. 17.12.2015 г.	с 14-00 до 16-00 с 13-00 до 16-00	Спорткомплекс ДЮСШ «Надежда» Спорткомплекс ДЮСШ «Надежда»	смотреть приложение № 3

Секретарь приемной комиссии:

Т.К. Афанасьева

Приложение № 1

К графику проведения индивидуального
Отбора по программе спортивной подготовке
МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда»

График

проведения индивидуального отбора по программе спортивной подготовки
БОКС

№ п/п	ЭТАП	1 день	2 день
1.	этап начальной подготовки 2-й, 3-й год обучения	Бег 30м, бег 100м, бег 3000м, подтягивание на перекладине, поднос ног к перекладине, прыжок в длину с места	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз), жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела (количество раз), толчок ядра 4кг. (м) сильнейшей рукой, слабейшей рукой
2.	тренировочный этап 1 -й. 2-й год обучения	Бег 30м, бег 100м, бег 3000м, подтягивание на перекладине, поднос ног к перекладине, прыжок в длину с места	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз), жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела (количество раз), толчок ядра 4кг. (м) сильнейшей рукой, слабейшей рукой

Секретарь приемной комиссии:

Т.К. Афанасьева

Приложение № 2

К графику проведения индивидуального
Отбора по программе спортивной подготовке
МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда»

График

проведения индивидуального отбора по программе спортивной подготовки
легкая атлетика

№ п/п	ЭТАП	1 день
1.	этап начальной подготовки 3-й год обучения	челнок 3x10 м. прыжки через скакалку в течении 30 сек. прыжок в длину с места



Секретарь приемной комиссии:

Т.К. Афанасьева

Приложение № 3

К графику проведения индивидуального
Отбора по программе спортивной подготовке
МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда»

График

проведения индивидуального отбора по программе спортивной подготовки
футбол

№ п/п	ЭТАП	1 день	2 день
1.	этап начальной подготовки 1-й, 3-й год обучения	Бег 30 м со старта. бег 60 м. со старта, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места	Тройной прыжок, прыжок вверх с места со взмахом руками, бег 1000 м.



Секретарь приемной комиссии:

Т.К. Афанасьева