

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**Спортивная школа олимпийского резерва № 11**

**«Зенит-Волгоград» г. Волгограда**

**400015, Россия, г. Волгоград, Тракторозаводской район, ул. Гули Королёвой, 8; 35-82-21**

**ИНФОРМАЦИЯ**

**об организации дополнительного набора в**

**МБУ СШОР №11 «Зенит-Волгоград»**

В декабре 2021 года и январе 2022 года проводится индивидуальный отбор на программу спортивной подготовки по футболу на вакантные места в группы по отделениям:

Краснооктябрьское

Тракторозаводское

Кировское

Красноармейское

**Состав Приемной комиссии:**

Председатель комиссии: Неретин А.В. – директор;

Зам. председателя: Сербин А.В. – зам. директора по спортивной работе;

Члены комиссии: Суровикина О.Н. - зам. директора по метод. работе,

Кондрашов А.А. – старший инструктор-методист,

Головин Н.А. – инструктор-методист,

Секретарь комиссии: Галкина Т.С.

**Состав апелляционной комиссии:**

Председатель комиссии: Сергеев С.А. – инструктор-методист;

Члены комиссии: Дорожкин И.В. – тренер,

Михайлов К.С. – инструктор-методист.

Секретарь комиссии: Цыганов А.О.

Прием заявлений производится на стадионе «Зенит».

Телефон для справок: **35-82-21**

Для проведения индивидуального отбора и зачисления в МБУ СШОР №11 проводит тестирование, в соответствии с нормативами, утвержденными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 147).

Обязательным условие для прохождения индивидуального отбора является медицинский допуск. При проведении индивидуального отбора учитываются рекомендации Тренерского совета МБУ СШОР №11.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Ед. измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | Бег на 30 м с высокого старта | сек | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 2. | Бег на 60 м с высокого старта | сек | не более | |
| 12,1 | 12,4 |
| 3. | Челночный бег 3x10 с высокого старта | сек. | не более | |
| 10,3 | 10,6 |
| 4. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 5. | Тройной прыжок с места толчком двумя ногами и махом обеих рук и с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см | не менее | |
| 330 | 270 |
| 6 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 10 | 10 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы**

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Ед. измерения | Результаты | |
| Юноши | Девушки |
|  | Бег 15 м с высокого старта | сек | не более | |
| 2,8 | 3,0 |
|  | Бег 15 м «с хода» | сек | не более | |
| 2,4 | 2,6 |
|  | Бег 30 м с высокого старта | сек | не более | |
| 4,9 | 5,1 |
|  | Бег 30 м «с хода» | сек | не более | |
| 4,6 | 4,8 |
|  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 190 | 170 |
|  | Тройной прыжок с места толчком двумя ногами и махом обеих рук и с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см | не менее | |
| 620 | 580 |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 20 | 16 |
|  | И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 12 | 10 |
|  | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы | м | не менее | |
| 6 | 4 |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек | кол-во  раз | не менее | |
| 1 | |
|  | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа по годам этапа | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Ед. измерения | Результаты | |
| Юноши | Девушки |
|  | Бег 15 м с высокого старта | сек | не более | |
| 2,4 | 2,7 |
|  | Бег 15 м «с хода» | сек | не более | |
| 2,0 | 2,3 |
|  | Бег 30 м с высокого старта | сек | не более | |
| 4,2 | 4,5 |
|  | Бег 30 м «с хода» | сек | не более | |
| 4,0 | 4,2 |
|  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 230 | 215 |
|  | Тройной прыжок с места толчком двумя ногами и махом обеих рук и с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см | не менее | |
| 710 | 680 |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 35 | 27 |
|  | И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 20 | 14 |
|  | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы | м | не менее | |
| 12 | 9 |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек | кол-во раз | не менее | |
| 1 | |
|  | Техническое мастерство |  | Обязательная техническая программа | |
|  | Спортивный разряд |  | Второй | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Ед. измерения | Результаты | |
| Юноши | Девушки |
|  | Бег 15 м с высокого старта | сек | не более | |
| 2,3 | 2,5 |
|  | Бег 15 м «с хода» | сек | не более | |
| 1,9 | 2,1 |
|  | Бег 30 м с высокого старта | сек | не более | |
| 4,2 | 4,5 |
|  | Бег 30 м «с хода» | сек | не более | |
| 3,9 | 4,2 |
|  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 250 | 215 |
|  | Тройной прыжок с места толчком двумя ногами и махом обеих рук и с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см | не менее | |
| 750 | 680 |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 27 |
|  | И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 29 | 18 |
|  | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы | м | не менее | |
| 12 | 9 |
|  | Техническое мастерство |  | Обязательная техническая программа | |
|  | Спортивный разряд |  | Первый | |