

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 вперёд 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 лёжа 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