**Государственное автономное общеобразовательное учреждение Новосибирской области**
**«Школа-интернат с углубленным изучением предметов спортивного профиля»**
(ГАОУ НСО «Школа-интернат»)

г. Новосибирск, ул. Богдана Хмельницкого, 25/2

# ОБЪЯВЛЕНИЕ

С **04 мая по 06 июня** 2022 г.
начинается приём заявлений на участие в **индивидуальном отборе** детей для зачисления в специализированные
**5, 6 классы САМБО**.

В специализированных спортивных классах **САМБО** образовательная деятельность осуществляется по основным общеобразовательным программам основного общего, среднего общего образования с углублённым изучением предметов спортивного профиля *(дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (САМБО))*.

Образовательная программа оптимально сочетает тренировочный процесс с учебным по общеобразовательным дисциплинам, что позволяет обучающимся достигать высоких результатов не только в спорте, но и в учёбе.

Обучающиеся успешно сдают государственные экзамены и поступают престижные вузы России.

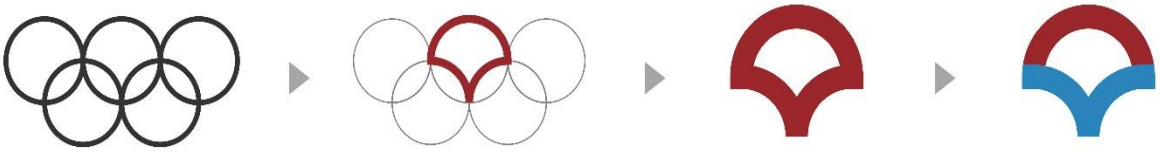
**Финансирование официальных соревнований (проезд до места соревнований и обратно, проживание, питание) для обучающихся в специализированном классе самбо обеспечивается за счёт средств областного бюджета.**

## Материально-техническое и методическое сопровождение

1. Специализированный спортивный зал самбо;
2. Современное тренажёрное оборудование;
3. Лаборатория по определению функционального состояния спортсмена;
4. Квалифицированный персонал (тренеры-преподаватели, методист, врач);
5. Программно-методическое сопровождение на научной основе;
6. Оптимальное сочетание учебного и тренировочного процессов;
7. Интернат для проживающих в отдалённых районах области,
   **обеспечат стабильную динамику развития ребёнка.**

**Подробная информация по телефонам:**
276 02 70 - Марина Валерьевна
8 913 384 07 05 - Артём Николаевич
**(звонить с 09-00 до 17-00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья)**

www.gaoysport.ru



# ОРГАНИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

на 2022-2023учебный год

1. Организация индивидуального отбора осуществляется в соответствии с **Порядком** индивидуального отбора, информация на сайте ГАОУ НСО «Школа-интернат»: http://gaoysport.ru/wp-content/uploads/2020/10/2-prikaz-sp-priyom-specz-klass.pdf
2. График проведения индивидуального отбора:

| | Время проведения | Наименование мероприятий | Исполнитель |
|---|---|---|---|
| 1 | 04 мая по 06 июня 2022 г | Приём заявлений на участие в индивидуальном отборе | Джуринская Марина Валерьевна |
| 2 | 07 июня 2022 с 10-00 до 12 - 00 | Сдача нормативов по общефизической подготовки, в здании ГАУ «Спортивной школы самбо» по адресу: ул. Фабричная 17/4 | Члены комиссии |
| 3 | 08 июня 2022 с 12-00 до 14 - 00 | Оценка специальной подготовленности, в здании ГАУ «Спортивной школы самбо» по адресу: ул. Фабричная 17/4 | Члены комиссии |
| 4 | 10 июня 2022 | Размещение информации о результатах индивидуального отбора на сайте ГАОУ НСО «Школа-интернат» | Бородин Андрей Геннадьевич |
| 5 | с 14 июня 2022 по 17 июня 2022 | Зачисление по результатам отбора | Члены комиссии |

# Протокол комплексного тестирования

| | | |
|---|---|---|
| Ф.И.О. тестируемого | | |
| Дата рождения | | |
| Фактическое место жительства | | |
| Место обучения | Школа №_____ | Класс_____ |
| Ф.И.О. представителя тестируемого: | | |
| Статус представителя: | Родитель___/Опекун____/Тренер___ | |
| Телефон представителя | | |

| **Физическое развитие** | | |
|---|---|---|
| ***Контрольные показатели*** | ***Результат*** | ***Примечание*** |
| Рост, см. | | |
| Масса тела, кг. | | |
| Сила сгибателей кисти, кг. | | |

| Показатели общей физической подготовленности (Юноши) | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *№ п/п* | *Развиваемое физическое качество* | *Контрольные показатели* | *Баллы* | *Нормативы* | | | *Результаты* | |
| | | | | Вес. кат. до 42 кг | Вес. кат. до 54 кг | Вес. кат. св. 54 кг | Результат | Бал |
| 1 | Скоростные качества | Бег 60 м (с.) | 3 | не более 10,1 | не более 9,9 | не более 10,3 | | |
| | | | 2 | не более 10,6 | не более 10,4 | не более 10,8 | | |
| | | | 1 | более 10,6 | более 10,4 | более 10,8 | | |
| 2 | Выносливость | Бег на 800 м (мин) | 3 | не более 3 | не более 3,10 | не более 3,20 | | |
| | | | 2 | не более 3,30 | не более 3,40 | не более 3,50 | | |
| | | | 1 | более 3,30 | более 3,40 | более 3,50 | | |
| 3 | Силовые качества | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 3 | не менее 7 | не менее 7 | не менее 7 | | |
| | | | 2 | не менее 4 | не менее 4 | не менее 4 | | |
| | | | 1 | меньше 4 | меньше 4 | меньше 4 | | |
| 4 | Сила | Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз) | 3 | не менее 14 | не менее 14 | не менее 14 | | |
| | | | 2 | не менее 10 | не менее 10 | не менее 10 | | |
| | | | 1 | Меньше 10 | Меньше 10 | Меньше 10 | | |
| 5 | | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 3 | не менее 8 | не менее 8 | не менее 8 | | |
| | | | 2 | не менее 7 | не менее 7 | не менее 7 | | |
| | | | 1 | не менее 6 | не менее 6 | не менее 6 | | |
| 6 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 3 | не менее 160 | не менее 160 | не менее 160 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 2 | не менее 150 | не менее 150 | не менее 150 | | |
| | | | 1 | менее 150 | менее 150 | менее 150 | | |
| **Итого** | | | | | | | | |

На выполнение каждого теста кроме теста на выносливость даются две попытки, учитывается лучший результат.

| **Показатели общей физической подготовленности (Девушки)** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***№ п/п*** | ***Развиваемое физическое качество*** | ***Контрольные показатели*** | *Баллы* | ***Нормативы*** | | | ***Результаты*** | |
| | | | | Вес. кат. до 40 кг | Вес. кат. до 51 кг | Вес. кат. св. 51 кг | Результат | Бал |
| 1 | Скоростные качества | Бег 60 м (с.) | 3 | не более 10,5 | не более 10,3 | не более 10,7 | | |
| | | | 2 | не более 11,0 | не более 10,8 | не более 11,2 | | |
| | | | 1 | более 11,0 | более 10,8 | более 11,2 | | |
| 2 | Выносливость | Бег на 800 м (мин) | 3 | не более 3,25 | не более 3,35 | не более 3,45 | | |
| | | | 2 | не более 3,55 | не более 4,5 | не более 4,15 | | |
| | | | 1 | более 3,55 | более 4,5 | более 4,15 | | |
| 3 | Силовые качества | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | 3 | не менее 11 | не менее 11 | не менее 11 | | |
| | | | 2 | не менее 8 | не менее 8 | не менее 8 | | |
| | | | 1 | менее 8 | менее 8 | менее 8 | | |
| 4 | Сила | Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз) | 3 | не менее 8 | не менее 8 | не менее 8 | | |
| | | | 2 | не менее 4 | не менее 4 | не менее 4 | | |
| | | | 1 | менее 4 | менее 4 | менее 4 | | |
| 5 | | | 3 | не менее 3 | не менее 3 | не менее 3 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 2 | не менее 2 | не менее 2 | не менее 2 | | |
| | | | 1 | менее 2 | менее 2 | менее 2 | | |
| 6 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 3 | не менее 145 | не менее 145 | не менее 145 | | |
| | | | 2 | не менее 135 | не менее 135 | не менее 135 | | |
| | | | 1 | менее 135 | менее 135 | менее 135 | | |
| **Итого** | | | | | | | | |

На выполнение каждого теста кроме теста на выносливость даются две попытки, учитывается лучший результат.

| **Показатели технической подготовленности** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***№ п/п*** | ***Контрольные показатели*** | **Нормативы** | | | **Результаты** |
| | | 5 бал. Демонстрация без ошибок | 4 бал. Демонстрация с одной ошибкой | 3 бал. Демонстрация с двумя и более ошибками | Бал |
| 1 | **Варианты самостраховки**<br>Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках<br>Кувырок через плечо<br>Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках<br>Ошибки:<br>➢ запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);<br>➢ одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);<br>➢ неправильное положение рук и ног.<br>➢ падение на выпрямленные руки;<br>➢ касание поверхности лицом или туловищем;<br>➢ касание поверхности коленями. | | | | |
| 2 | Владение техникой борьбы самбо | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.1 | **Приемы борьбы стоя** | | | | |
| 2.1.1 | **Задняя подножка**<br>Ошибки:<br>1. потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);<br>2. атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу);<br>3. при выполнении приёма участник отклоняется назад. | | | | |
| 2.1.2 | **Бросок через бедро (лево, право) с захватом на спине**<br>Ошибки:<br>1. Выполнение приема на прямых ногах.<br>2. Заваливание атакующего назад, оставление рук сзади.<br>3. Не выведение из равновесия. | | | | |
| 2.1.3 | **Передняя подножка с захватом руки и пояса (лево, право)**<br>**Ошибки:**<br>1. Атакующий ставит свою ногу не перед ногами партнера, а сбоку. Это грубая ошибка, которая может привести к травме ноги партнера. Ее следует исправлять в первую очередь.<br>2. Атакующая нога сгибается и не служит прочным барьером, через который должен падать противник.<br>3. Атакуемый переносит свою ногу вперед или падает сзади атакующего, опрокидывая его на спину. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.2 | **Приемы борьбы лежа** | | | | |
| 2.2.1 | **Удержание верхом захватом шеи и рукава**<br>Ошибки:<br>➢ участник расположен слишком высоко, тазом касается груди ассистента<br>➢ обе ноги расположены впереди.<br>➢ недостаточно вынесена нижняя ногу вперед, противник может уйти через мост.<br>➢ участник не плотно держит руку (захват выше локтя) — противник может уйти, вращаясь грудью в сторону атакующего. | | | | |
| 2.2.2 | **Рычаг локтя с захватом руки между ног**<br>Ошибки:<br>➢ участник не зажимает руку ассистента бедрами.<br>➢ участник садится далеко от противника так, что его локоть упирается в промежность или немного выше. | | | | |
| 2.2.3 | **Удержание со стороны головы с захватом пояса**<br>Ошибки:<br>➢ недостаточно разведены ноги участника.<br>➢ участник не плотно держит пояс ассистента может уйти, вращаясь. | | | | |
| **Итого** | | | | | |

**Оценка выставляется по пятибалльной шкале по каждому критерию.**
**При выполнении приема без ошибок присваивается 5 баллов.**
**При выполнении приема с одной ошибкой присваивается 4 балла.**
**При выполнении приема с двумя и более ошибками присваивается 3 балла.**

| *Итоговый результат* | |
|---|---|
| *Контрольные показатели* | *Кол-во балов* |
| **Показатели общей физической подготовленности** | |
| **Показатели технической подготовленности** | |
| **Итого** | |

**По итогам проведённого тестирования в специализированный класс по самбо в Государственное автономное общеобразовательное учреждение Новосибирской области «Школа-интернат с углубленным изучением предметов спортивного профиля» будет зачислено 25 спортсменов набравшие не менее 33 баллов из числа участвующих в отборе.**

Я, представитель тестируемого, даю согласие в соответствии со статьей 9 Федерального закона от 27 июля 2006 г. N 152-ФЗ "О персональных данных" на автоматизированную, а также без использования средств автоматизации, обработку и использование персональных данных тестируемого с целью организации и проведения вступительного тестирования

/_____/_____/

*(Подпись)* *(Расшифровка подписи)*

Я, представитель тестируемого, настоящим подтверждаю, что проинформирован о том, что данное тестирование является вступительным испытанием в ГАОУ НСО «Школа - интернат с углубленным изучением предметов спортивного профиля». Окончательное решение о зачислении ребенка в спортивную школу принимает _____.

/_____/_____/

*(Подпись)* *(Расшифровка подписи)*

Я, представитель тестируемого, настоящим подтверждаю, что у тестируемого отсутствуют ограничения здоровья, заболевания, болезненные состояния, противопоказания к физическим нагрузкам и др., препятствующие проведению вступительного тестирования.

/_____/_____/

*(Подпись)* *(Расшифровка подписи)*

**Образец заявления**

Директору ГАОУ НСО «Школа-интернат»
А. А. Симантовскому
от _____
(Ф. И. О. родителя (законного представителя) несовершеннолетнего)
паспорт: _____
(серия, номер)
_____
(дата выдачи и орган, выдавший документ)
_____
проживающего(ей) по адресу: _____
_____
контактный телефон: _____

**ЗАЯВЛЕНИЕ**
(от_____№_____)

Прошу рассмотреть документы моего ребенка _____
(Ф. И. О. несовершеннолетнего)
_____
«____» _____ 20____ года рождения, проживающего по адресу: _____
_____
для участия в индивидуальном отборе в специализированный 5 класс с углубленным изучением предметов спортивного профиля по виду спорта – самбо.

К заявлению прилагаю:
1. копия ведомости успеваемости за 4 класс;
2. медицинское заключение о состоянии здоровья;
3. направление спортивной школы (ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.)

«___» _____ 20____ г.

_____ _____
(подпись) (расшифровка подписи)

С уставом, лицензией на право ведения образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации, образовательными программами и локальными актами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся ГАОУ НСО «Школа-интернат», ознакомлен(а).

«___» _____ 20____ г.

_____ _____
(подпись) (расшифровка подписи)

Согласен(а) на обработку персональных данных в объеме, указанном в заявлении и прилагаемых документах, с целью организации обучения и воспитания _____
_____
(Ф. И. О. несовершеннолетнего обучающегося)

«___» _____ 20____ г.

_____ _____
(подпись) (расшифровка подписи)