

## **Набор на 2024-2025 учебно-тренировочный год**

### **Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по результатам вступительных испытаний:**

Вид спорта	Место проведения занятий	Возраст поступающих	Ф.И.О. тренера
Бокс	г. Кондрово	Мальчики, девочки с 9 лет	Лисенков П.А.
	п.Товарково	Мальчики, девочки с 9 лет	Якубов
Пауэрлифтинг	п.Товарково	Мальчики, девочки с 10 лет	Числов Н.А.
Футбол	г. Кондрово	Девочки 7-10 лет	Воронцов В.В.

### **Дополнительные общеразвивающие программы (СО)**

Вид спорта	Место проведения занятий	Ф.И.О. тренера
Баскетбол	п.Товарково	Цепляева Е.Е.
	с. Дворцы	Чегарев С.В.
Борьба вольная	п.Товарково	Бедирханов Э.А. Тогоев Г.Г.
Волейбол	Жилетовская СОШ	Юрченко Н.И.
	Кондровская СОШ №1	Морозов Б.Г.
	Товарковская СОШ №2	Глявин Д.С.
Легкая атлетика	Карцовская ООШ	Пошелюзный Д.Г.
Футбол	Дворцовская ООШ	Чегарев С.В.
	Лев-Толстовская СОШ	Ульяночкин А.С.
	Жилетовская СОШ	Пикин В.Ю.
	Полотняно заводская СОШ №1	Чубаков Е.А.

### **Прием документов организован с 19 августа по 10 сентября 2024г.,**

#### **✓ Режим работы приемной комиссии:**

- Ежедневно с 08.30-17.30 ч., выходной - суббота, воскресенье.

Адреса: п.Товарково, ул. Ленина, д.31; г. Кондрово, пр. Труда, д.10.

#### **✓ Режим работы апелляционной комиссии:**

- С 7 сентября, с 14.00-17.30 ч., выходной - суббота, воскресенье.

Адреса: п.Товарково, ул. Ленина, д.31; г. Кондрово, пр. Труда, д.10.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**  
**для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам**  
**спортивной подготовки**

**БОКС**

№п/п	Упражнение	юноши	девушки
1	Бег на 60м (с)	10,9	11,3
2	Бег на 1500м (мин.с)	8,20	8,55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	7
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	9
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см от уровня скамьи)	+3	+4
7	Челночный бег 3х10м (с)	9,0	10,4
8	Метание мяча весом 150гр (м)	24	16
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	135

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

№п/п	Упражнение	юноши	девушки
1	Бег 30м (с)	6,2	6,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	9	7
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на 1 минуту)	27	24
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	5
6	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (с)	7	7
7	Приседания, ладони на затылке	10	5

**ФУТБОЛ**

№п/п	Упражнение	юноши	девушки
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	90
2	Челночный бег 5х6 м (с)	12,40	12,60
3	Бег с высокого старта 10м (с)	2,35	2,50