

Из «дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2022 N 984 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2019. N 71709).

Правила проведения индивидуального отбора по дополнительной общеобразовательной программе для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

Форма проведения:

1. Возраст детей: 2017, 2018 г.р. (6 лет на 1 сентября).
2. I этап индивидуального отбора – просмотр поступающего в форме оценивания внешних данных поступающего по 2 показателям: тип телосложения и осанка.
3. II этап индивидуального отбора – тестирование поступающего в форме оценивания поступающего по 10 показателям.
4. Индивидуальный отбор проходит в один день. Тестовые упражнения проводятся в зале.

I этап индивидуального отбора

1-й показатель «Тип телосложения»

Конституция человека – совокупность индивидуальных морфологических и функциональных особенностей организма, которые сложились на основе наследственных и приобретённых свойств.

(выполнение показателей по 3-х бальной шкале)

3 балла	2 балла	1 балл
<i>Эктоморфный тип (худощавый)</i>	<i>Мезоморфный тип (преобладание костей и мышц)</i>	<i>Эндоморфный тип (преобладают поперечные размеры над продольными)</i>
Узкокостная С нормальным или слегка удлиненным корпусом	Не очень широкая грудная клетка	Грудная клетка широкая, такая же талия
С узкими или в норме плечами	С пропорциональными ровными ногами	С широкими и укороченными пропорциями тела: при длинном туловище
С удлиненными ровными ногами	Мускулатура хорошо развита, особенно в области конечностей	имеют короткие руки и ноги, при широких плечах широкий низкий таз
С такими же руками, тонкими кистями и пальцами рук	Подкожной жировой клетчатки немного.	Массивные бедра, крупные и развитые ягодичные мышцы, крупные суставы, стопы и кисти
Голова и шея пропорциональны телу	Голова и шея пропорциональны телу	Голова: непропорциональная голова, голова угловатой формы, крупная нижняя челюсть, большой подбородок Шея: короткая и широкая

2-й показатель «Осанка»

Осанка – это умение человека держать своё тело в различных положениях, привычная поза непринуждённо стоящего человека. При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлён вперёд.

3 балла	2 балла	1 балл
<p>Изгибы позвоночника выражены умеренно, правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры. Пропорциональное соотношение конечностей и туловища</p>	<p>Незначительный изгиб в поясничном отделе. Незначительно выступающие лопатки. Незначительное отклонение от пропорционального конечностей и туловища.</p> <p>Допускается при Х-образных ногах расстояние между стопами не более 10-12 см, при О-образных ногах расстояние между голеньями и бёдрами не должно превышать 3-3,5 см.</p>	<p>Искривлённый позвоночник: - выраженный кифоз (сутулость или «круглая» спина); - гиперлордоз («седлообразная» поясница); - выраженный сколиоз 2 и 3 степени (выраженная асимметрия лопаток).</p> <p>Резко выделяющиеся, приподнятые или асимметричные ключицы, а также выступающие грудинные и плечевые концы, с широкой и угловатой формой плеч и с крыловидными и асимметричными лопатками.</p> <p>Асимметрия грудной клетки, узкая форма с деформацией рёбер, выступающая грудина («килеобразная» или «куриная» грудь), заметное западание грудины (воронкообразная деформация).</p> <p>Большой живот при отсутствии подкожных жировых отложений.</p> <p>Сильно выраженные «саблевидные», Х-образные и О-образные ноги.</p> <p>Скошенные, широкие с крупной лодыжкой и выраженным плоскостопием стопы.</p>

II этап индивидуального отбора

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	« <u>Выворотность</u> » - способность развернуть ноги (бедро, голень, стопу) наружу	балл	«3» - головка бедренной кости незначительно входит в вертлужную впадину, связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине мягкие; «2» - головка бедренной кости глубоко входит в вертлужную впадину, связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине жесткие; «1» - «косолапость»
2.	« <u>Подъём стопы</u> » - подъём на полупальцах	балл	«3» - форма подъёма – высокая; «2» - форма подъёма – средняя; «1» - форма подъёма – маленькая.
3.	Фиксация наклона в «Сиде» ноги вместе 5 счетов	балл	«3» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «2» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «1» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
4.	« <u>Лягушка</u> » И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, стопы касаются друг друга. Туловище лежит на полу, руки вперед.	балл	«3» бедра, таз и пятки касаются пола «2» таз поднят от пола не более 7 см, пятки касаются пола либо подняты не более 2 см «1» таз высоко (15 см и выше) поднят от пола, пятки не касаются пола
5.	« <u>Колечко</u> » в положении лежа на животе	балл	«3» – касание стоп головы в наклоне назад; «2» – 10-15см до касания; «1» – 20-25см до касания;
6.	И.п. лежа на спине. <u>Подъем прямой ноги вперед</u> , другая прижата к полу. Таз строго перпендикулярно к поднимаемой ноге.	балл	«3» подъем ноги более 90° «2» подъем ноги на 90° «1» подъем ноги менее 90° Выполняется на правую и левую ногу
7.	И.п. лежа на животе. Кисти сложены в замок. <u>Отведение рук назад</u> . (Тренер-преподаватель свою левую руку упирает в грудной отдел поступающего, правой отводит сцепленные в «замок» руки)	балл	«3» подъем ноги более 30°, есть ощутимый прогиб в грудном отделе «2» подъем рук на 30° (руки заводятся за затылок) «1» подъем рук менее 20° (руки около ушей)
8.	« <u>Прыжки толчком двух ног</u> »: зависят от силы мышц, согласованности работы всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного,	балл	«3» - лёгкость прыжка, толчок, высота отрыва более 10см; «2» - лёгкость прыжка, толчок, высота отрыва 5 - 10 см; «1» - незначительный отрыв, согнутые ноги

	коленного, голеностопного, стопы и пальцев)		
9.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. <u>Удерживание равновесия («Пассе»).</u>	балл	«3» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «2» – сохранение равновесия 3 с; «1» – сохранение равновесия 2 с.
10.	И.п. стоя ноги вместе. «Шене» вправо, 2 галопа правым боком, 2 галопа левым боком, вытянуться	балл	«3» – правильное выполнение комбинации «2» – выполнение комбинации с дополнительными шагами «1» – вращение «Шене» выполнено с левой ноги, упражнения не выполнены в правильной последовательности, незакончена правильно комбинация.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения соответствующей дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «художественная гимнастика». В случае, если количество участников индивидуального отбора превышает план приема, преимущество имеют поступающие набравшие большую сумму баллов.

Зачисление поступающих в отделение «художественной гимнастики» в МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» проводится на «дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» согласно рейтинга набранных баллов (максимальная сумма – 36 баллов).