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 образовательной программе спортивной подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения
по виду спорта «художественная гимнастика»

Форма проведения:

1. Возраст детей: 2015, 2016, 2017 г.р.
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 9 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
Эктоморфный тип (худощавый)	***Мезоморфный тип (преобладание костей и мышц)***	***Эндоморфный тип (преобладают поперечные размеры над продольными)***
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 имеют короткие руки и ноги, при широких плечах широкий низкий таз
С удлиненными ровными ногами	Мускулатура хорошо развита, особенно в области конечностей	
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
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	Незначительный изгиб в поясничном отделе. Незначительно выступающие лопатки. Незначительное отклонение от пропорционального конечностей и туловища. Допускается при Х-образных ногах расстояние между стопами не более 10-12 см, при О-образных ногах расстояние между голенями и бёдрами не должно превышать 3-3,5 см.	Искривлённый позвоночник: - выраженный кифоз (сутулость или «круглая» спина); - гиперлордоз («седлообразная» поясница); - выраженный сколиоз 2 и 3 степени (выраженная асимметрия лопаток). 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. Асимметрия грудной клетки, узкая форма с деформацией рёбер, выступающая грудина («килеобразная» или «куриная» грудь), заметное западание грудины (воронкообразная деформация). Большой живот при отсутствии подкожных жировых отложений. Сильно выраженные «саблевидные», Х-образные и О-образные ноги. Скошенные, широкие с крупной лодыжкой и выраженным плоскостопием стопы.

II этап индивидуального отбора

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	«Выворотность» - 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.	«Подъём стопы» - подъём на полупальцах	балл	«3» - форма подъёма – высокая; «2» - форма подъёма – средняя; «1» - форма подъёма – маленькая.
3.	« Складка» Фиксация наклона в седе 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.	«Лягушка» 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.	«Колечко» 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. Подъем прямой ноги вперед, 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. Отведение рук назад. (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.	«Прыжки толчком двух ног»: зависят от силы мышц, согласованности работы всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев)	балл	«3» - лёгкость прыжка, толчок, высота отрыва более 10см; «2» - лёгкость прыжка, толчок, высота отрыва 5-10 см; «1» - незначительный отрыв, согнутые ноги
9.	И.п. – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия («Пассе»).	балл	«3» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «2» – сохранение равновесия 3 с; «1» – сохранение равновесия 2 с.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы по виду спорта «художественная гимнастика». В случае если количество участников индивидуального отбора превышает план приема, преимущество имеют поступающие набравшие большую сумму баллов ((максимальная сумма – 33 балла).

Зачисление поступающих в отделение «художественной гимнастики» в МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» проводится согласно рейтинга набранных баллов.