

Приложение 1

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора
МБУ ДО «СДЮСШОР № 1»
от 04.07.2017 № 45
«об организации и проведении
приема обучающихся на дополнительные
предпрофессиональные программы
в области физической культуры и спорта
на 2017-2018 учебный год»

**Нормативы индивидуального отбора детей
на обучение по Дополнительным предпрофессиональным
программам по видам спорта**

Отделение спортивная гимнастика

Антропометрические данные			
Проходной балл: 2 балла			
№	Критерий	Оценка	Баллы
1	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	– 1 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры грудной клетки, таза, бедер, голени.	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	– 1 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток, таза.	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	– 1 балл
4	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей, стоп.	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	– 1 балл

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по спортивной гимнастике на этап начальной подготовки				
Проходной балл – 3,5				
№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	
			юноши	девушки
1	Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м (сек)	«5»: 7,1 «4»: 7,3-7,2 «3»: 7,4	«5»: 10,1 «4»: 10,3-10,2 «3»: 10,4
2		Бег 20 м (сек)	«5»: 4,7 «4»: 4,8 -5,0 «3»: 5,1	«5»: 5,0 «4»: 5,1 с – 5,3 «3»: 5,4
3		Прыжок в длину с места (см)	«5»: 130 «4»: 129 -125 «3»: 124	
4	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	«5»: 5 «4»: 4-3 «3»: 2	«5»: 5 «4»: 4-3 «3»: 2
5		Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (раз)	«5»: 8 «4»: 7 – 5 «3»: 4	«5»: 5 «4»: 4 – 3 «3»: 2
6		Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (раз)	«5»: 5 «4»: 4 – 3 «3»: 2	
7		Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (сек)	«5»: 5 «4»: 4 – 3 «3»: 2	
8	Гибкость	И.П. - сед, ноги врозь, наклон вперед (фиксация положения 5 счетов)	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед, колени прямые, положение тела относительно пола 45° "3" - при наклоне вперед, колени прямые положение тела относительно пола более 45°	
9		Упражнение "мост" из положения лежа на спине (фиксация 5 с) (сек)	«5»: расстояние от стоп до пальцев рук 40 см, «4»: расстояние от стоп до пальцев рук 41-45 «3»: расстояние от стоп до пальцев рук 46	

Средний балл: 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

Средний балл: 4,4 - 4,0 - выше среднего

Средний балл: 3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

Средний балл: 3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

Общий минимальный проходной балл равен 5,5 баллам, но не менее 2 баллов по антропометрическим данным и не менее 3,5 баллов по физическим качествам.

Отделение художественная гимнастика

Антропометрические данные			
Проходной балл: 2 балла			
№	Критерий	Оценка	Баллы
1	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук Незначительные нарушения Значительные нарушения	1 балл 0,5 балла – 1 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры грудной клетки, таза, бедер, голени. Незначительные нарушения Значительные нарушения	1 балл 0,5 балла – 1 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток, таза. Незначительные нарушения Значительные нарушения	1 балл 0,5 балла – 1 балл
4	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей, стоп. Незначительные нарушения Значительные нарушения	1 балл 0,5 балла – 1 балл
Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по художественной гимнастике на этап начальной подготовки			
Проходной балл – 3,5			
№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
1	Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед <i>(Фиксация положения 5 счетов)</i>	"5" – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук доходят до линии стоп, колени прямые "3" - плотная складка, колени прямые
2		И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног <i>(измеряется расстояние между лбом и стопами)</i>	"5" – до 3 см "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе

3		И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 30° "4" - 20° "3" - 15°
4	Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
5	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок

Средний балл: 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

Средний балл: 4,4 - 4,0 - выше среднего

Средний балл: 3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

Средний балл: 3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

Общий минимальный проходной балл равен 5,5 баллам, но не менее 2 баллов по антропометрическим данным и не менее 3,5 баллов по физическим качествам.