

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа по плаванию города Южно-Сахалинска» **объявляет**
дополнительный набор детей на 2020-2021 тренировочный год (бюджет)**

ХУЖОДЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА (спортивная подготовка)

Наименование группы/ расписание занятий	ФИО тренера	Кол-во мест	Возраст поступающих	Тестирование
Группа начальной подготовки 1 год (ГНП-1) Время занятий: - ПН., СР., ПТ. с 14:30 до 16:00	Цыганова Инна Владимировна	3	2012-2014 г.р.	По общей физической подготовке и специальной подготовке
Тренировочная группа 1 год (ТГ - 1) Время занятий: - ПН., ПТ с 16:00 до 18:15, ВТ., ЧТ с 14:00 до 16:15.	Цыганова Инна Владимировна	1	2010-2012 г.р.	По общей физической подготовке и специальной подготовке
Группа начальной подготовки 1 год (ГНП-1) Время занятий: - ПН., СР., ПТ. с 14:30 до 16:00	Шипицына Евгения Георгиевна	1	2012-2014 г.р.	По общей физической подготовке и специальной подготовке

Сроки и время подачи заявлений с 19 апреля 2021 по 26 апреля 2021 года (методический кабинет) с 9:00 до 17:00 (обед с 13:00 до 14:00), с Пн. по Пт.

Перечень документов, необходимых для зачисления:

1. Копия свидетельства о рождении поступающего;
2. Заявление от родителей на сдачу приемных нормативов;
3. Медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий по виду спорта «Художественная гимнастика»

Место, сроки и время проведения тестовых испытаний

1. Коммунистический проспект, дом 3 (спортивный зал)
2. **28 апреля 2021 года начало в 14:00 (ГНП -1), в 15:30 (ТГ-1)**
3. При себе иметь спортивную форму (футболка, шорты, носки).

Набор в группы осуществляется по итогам тестирования

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
Нормативы включены в программу спортивной подготовки
по Художественной гимнастике

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления
в группы начальной подготовки 1 года

N п/ п	Упражнения	Едини ца оценк и	Норматив
1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
3.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь

4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см
5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута

8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

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

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в тренировочную группу 1 года

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7 - 12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены.	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.

	Сед "углом" с разведением		
	ног в шпагат за 10 с		"5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо".	балл	"5" - в течение 5 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 3 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с

	Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия		
8.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
9.	И.П. - стойка на носках в	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела,
	круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны		вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

	<p>Техника выполнения упражнений с обручем: выполнение перекатов обруча в разных плоскостях из правой в левую руку, из левой в правую руку и обратно, выполнение трёх бросков обруча с разным видом вращения не сходя с места.</p> <p>Техника выполнения упражнений с мячом: выполнение движений с мячом в виде восьмёрки правой и левой рукой, выполнение трёх бросков мяча разными способами, не сходя с места.</p>
--	---

Особые условия: получение 2 юношеского разряда, участие в одном и более официальных соревнованиях.

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

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

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

