

Утверждаю
Директор МБУ СШ № 6

А.В. Мохов

приказ от 07.07.2018 г. № 54-ОД



г. Волгоград

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПОРЯДКЕ ПРИЕМА ЛИЦ,
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
муниципального бюджетного учреждения
Спортивной школы № 6 г. Волгограда**

1 Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке приема лиц, для прохождения спортивной подготовки муниципального бюджетного учреждения Спортивной школы о № 6 г. Волгограда (далее по тексту – Учреждение) (далее по тексту – Положение), разработано в соответствии с требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Положение регламентирует прием лиц, для прохождения спортивной подготовки по избранному виду спорта, культивируемому в Учреждении (далее по тексту – программа СП), на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей программы СП способности в избранном виде спорта (далее по тексту – поступающих), за счет средств муниципального бюджета г. Волгограда.

1.2. При приеме поступающих по программе СП, требования к уровню их образования не предъявляются.

1.3. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ СП.

1.4. Для проведения индивидуального отбора поступающих, в Учреждении, проводится тестирование по нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на определенный этап по избранному виду спорта (приложения № 1-4), а также предварительные просмотры, анкетирование и консультации, в установленном порядке.

1.5. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, поступающих в Учреждение создаются приемная и апелляционная комиссии.

Регламенты работы комиссий определяются локальными нормативными актами учреждения. Составы комиссий утверждаются приказом директора Учреждения.

1.6. При организации приема поступающих директор Учреждения обеспечивает соблюдение их прав, прав их законных представителей, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

1.7. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» учреждение размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих и их законных представителей:

- копию устава Учреждения;
- локальные нормативные акты, регламентирующие организацию тренировочного процесса по программам СП;

- условия работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;
- количество бюджетных мест в соответствующем году (этапам, периодам обучения), а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);
- сроки приема документов для обучения по программам СП в соответствующем году;
- сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- формы отбора поступающих и его содержание по каждой программе СП;
- требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих;
- систему оценок (отметок, баллов и показателей, в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- сроки зачисления поступающих в учреждение.

1.8. Количество поступающих на бюджетной основе по программам СП, определяется Учредителем Учреждения в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг в соответствующем году.

1.9. Приемная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

2 Организация приема поступающих

2.1. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор, осуществляются приемной комиссией Учреждения.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.2. Прием в Учреждение на обучение по программе СП, осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет или законных представителей поступающих.

Заявления о приеме могут быть поданы одновременно в несколько организаций.

В заявлении о приеме в Учреждение указываются следующие сведения:

- наименование программы СП, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- дата рождения поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей поступающего;
- номера телефонов законных представителей поступающего (при наличии);
- адрес места регистрации и (или) фактического места жительства поступающего.

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего, достигшего возраста 14 лет или законных представителей поступающих с Уставом и соответствующими локальными нормативными актами Учреждения, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

2.3. При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении или паспорт (2-я, 3-я страницы), для лиц достигших 14-летнего возраста, или иной документ, удостоверяющий личность поступающего;
- медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы СП;
- фотографии поступающего (3х4 см) в количестве 2 шт.

2.4. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора. Личные дела поступающих хранятся в Учреждении не менее трех месяцев с начала объявления приема.

3 Организация проведения индивидуального отбора поступающих

3.1. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году, утверждаемые приказом директора по Учреждению.

3.2. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей программы СП.

3.3. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Учреждения.

3.4. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга, с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора. Данные результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.5. Учреждение предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные срок по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

4 Подача и рассмотрение апелляции.

Повторное проведение отбора поступающих

4.1. Поступающий, достигший возраста 14 лет или законные представители поступающего вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающий, достигший возраста 14 лет или законные представители поступающих, подавшие апелляцию. Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

4.2. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении, поступающего, в отношении которого подана апелляция. Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса. Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем и доводится до сведения подавших апелляцию законных представителей поступающего под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

4.3. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

4.4. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

5 Порядок зачисления и дополнительный прием поступающих

5.1. Зачисление поступающих в Учреждение на программы СП оформляется приказом директора по Учреждению на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные учреждением.

5.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учредитель может предоставить учреждению право проводить дополнительный прием поступающих. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

5.3. Организация дополнительного приема и зачисления осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами учреждения, при этом сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде Учреждения и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные Учреждением, в порядке, установленном главой «3» настоящего Положения.

6 Заключительные положения

6.1. Положение утверждается директором Учреждения и вводится в действие приказом по Учреждению.

Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся в установленном порядке в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Срок действия Положения 5 лет.

6.2. С настоящим Положением должен быть под роспись ознакомлен каждый специалист Учреждения и вновь поступающий на работу в Учреждение специалист, до начала выполнения его трудовых обязанностей в Учреждении.

6.3. Экземпляр Положения вывешивается на информационном стенде и официальном сайте в сети «Интернет».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Минимальный возраст для зачисления в группы: мальчики 7 лет, девочки – 6 лет

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5 с)
	<i>Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.</i>	
	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	<i>На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному или звуковому сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 10 м два раза. При изменении движения в обратном направлении, обе ступни ног испытуемого должны пересечь линию.</i>	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см).	Прыжок в длину с места (не менее 120 см).
	<i>Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</i>	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа низкой перекладине (не менее 5 раз)
	<i>Из виса на прямых руках подтянуться сгибая руки, подбородок выше перекладины (мальчики). Из виса лежа ноги прямые вперед подтянуться сгибая руки, подбородок на уровне перекладины (девочки).</i>	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	<i>Туловище прямое, руки на ширине плеч перпендикулярно полу, сгибание рук до прямого угла.</i>	
	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (не менее 5 раз)	
	<i>Поднимание прямых ног до положения «угол».</i>	
	Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	
	<i>«Угол» в висе ноги прямые.</i>	
ГИБКОСТЬ	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола руками. Фиксация положения (не менее 3 с)	
	<i>Фиксация положения наклона вперед, ноги прямые.</i>	
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 5 с)	
	<i>И.П.: лежа на спине/стоя. Испытуемый выполняет упражнение мост. И. П.: лежа на спине опереться согнутыми руками у плеч (пальцы к плечам), сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни, разгибая одновременно ноги и руки, максимально прогнуться, голову наклонить назад, фиксируется, затем испытуемый возвращается в И.П.</i>	
	Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Н О Р М А Т И В Ы
общей физической, специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном
этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта
«Спортивная гимнастика»

Минимальный возраст для зачисления в группы: мальчики- 9 лет, девочки – 7 лет

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
Физическое качество	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
СКОРОСТЬ	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	
СИЛА	И.П. – вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз)	И.П. – вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 3 раз)
	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 10 сек)	
	И.П. – упор на параллельных брусках. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 10 раз)
	И.П. – вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	И.П. положение «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 10 раз)
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10 сек)	
Выносливость	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 40 сек)	
ГИБКОСТЬ	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 счетов)	
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 сек)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

НОРМАТИВЫ
общей физической, специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«Спортивная гимнастика»

Минимальный возраст для зачисления в группы: юноши - 14 лет, девушки – 12 лет

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	
СИЛА	И.П. – упор в положении «угол» на параллельных брусьях. Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	И.П. – упор в положении «угол» ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 сек)	
	Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (не менее 15 раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке в положении «угол». Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 15 раз)
	И.П. – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 сек)	И.П. – стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45*. Фиксация положения (не менее 15 сек)
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъем в упор (не менее 5 раз)	И.П. – стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 сек)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 сек)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)

Приложение № 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
спортивная акробатика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)

	Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)
Сила	Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения «угол», ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.


**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

Минимальный возраст для зачисления в группы: мальчики – 11 лет, девочки – 10 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
	<i>Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.</i>	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	<i>Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</i>	
	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 17 раз)
	<i>И.П.: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</i>	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	<i>И.П.: вис хватом сверху. Испытуемый одновременно сгибает руки до пересечения подбородком грифа перекладины, затем, не допуская размахивания, опускается в вис, полностью разогнув руки, возвращается в И.П., зафиксировав его на 1 сек, продолжает выполнять испытание.</i>	
	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)
	<i>Стойка на руках на гимнастическом ковре. И.П.: стоя - нагнуться вперед, поставить руки на пол на ширине плеч и, толкаясь одной, махом другой за голову (ноги при этом не сгибать) маховая нога поднимается вверх, а другая, после толчка, догоняет ее, руки не сгибать. Сохранять вертикальное положение тела.</i>	
	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (не менее 30 раз)
	<i>И.П.: упор лежа, на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Испытуемый сгибает руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем разгибает руки, возвращается в И.П., зафиксировав его на 0,5 сек, продолжает выполнять испытание.</i>	
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	<i>И.П.: упор присев. Испытуемый одновременно разводит ноги широко врозь скольжением, не сгибая ног, приближаясь бедрами к полу, опираясь на руки.</i>	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
художественная гимнастика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
художественная гимнастика

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта художественная гимнастика**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:


3 – значительное влияние;




2 – среднее влияние;


1 – незначительное влияние.

Приложение № 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
художественная гимнастика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь

<p>Гибкость: подвижность позвоночного столба</p>	<p>«Мост» И.П. – основная стойка</p>  <p>1 - наклон назад с однoименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.</p>	<p>«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп</p>
<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе</p>  <p>1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно- силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват»</p>  <p>И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды</p>

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
--	--	---

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

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

4,4 – 4,0 - выше среднего




3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки




3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Минимальный возраст для зачисления в группы: 13 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
	"Мост"  И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. Выполнение за 15 секунд	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 	"5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх

Вестибулярная устойчивость	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия -5 сек	5 - рабочая нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги Фиксация положения - 6 секунд 	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160-135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
	Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
	Переворот назад  Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация шпагата "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

Средний балл: 5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
4,4-4,0 - выше среднего;
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.