

Приложение № 5 к Приказу от 30.03.2017 г. № 44-О

О формах и содержании, системе оценок (отметок, баллов, показателей) при проведении индивидуального отбора поступающих по дополнительным предпрофессиональным программам в МБОУ ДО ДЮСШ ВИР.

Критерии отбора для зачисления поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ ВИР на обучение по дополнительной предпрофессиональной программы на начальный этап подготовки по избранному виду спорта «Спортивная аэробика».

На отделение спортивной аэробике принимаются дети, достигшие семилетнего возраста и прошедшие индивидуальный отбор по следующим критериям:

1. Оценка специальных физических данных
2. Оценка музыкальных и ритмических способностей
3. Медицинские показания

Тестирование проводится в спортивном зале тренерско-преподавательским составом в индивидуальном порядке.

Форма одежды спортивная: спортивный топик, легинсы, носки и белые кроссовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Описание теста
Тест 1. Оценка координации Предлагается выполнить связку из базовых аэробных шагов, последовательно друг за другом.	1. «Джеки»- прыжки ноги вместе, ноги врозь (в сторону). При позе ноги врозь, ноги необходимо сгибать в коленном суставе на 45 градусов, при позе ноги вместе выпрямлять	«1» «2»	Обучающийся не может выполнить упражнение Обучающийся может выполнить упражнение вместе с тренером



2. «Лангчи»- прыжки ноги вместе, ноги врозь (одна нога вперед, другая назад). При позе ноги врозь задняя нога прямая, а передняя сгибается в коленном суставе на 45 градусов, затем ноги меняются.



3. «Скипы» прыжки при которых ноги

«3»

Упражнение выполнено с соблюдением всех требований, без ошибок, без помощи тренера, легко, свободно.

поочередно сгибаются к ягодичной мышце и выпрямляются вперед на 45 градусов



4.«Ни»- прыжки на двух ногах, при которых нужно поочередно поднимать одну ногу с согнутой в коленном суставе к груди.



Тест 2. Оценка силовых качеств.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий. Силовые качества играют наибольшую роль в спортивной аэробике

1. Отжимание. Необходимо сделать отжимание с прямым телом, не проваливая живот и голову.



«1»

Обучающийся не может выполнить упражнение. Он сгибает руки, а выпрямить не может.

«2»

Упражнение выполнено, (обучающийся выпрямил руки), но при этом были допущены характерные ошибки (прогнул живот вниз или недостаточно низко отжался)

«3»

Упражнение выполнено с соблюдением всех требований, без ошибок,

2. «Упор углом ноги вместе». Сидя на полу ноги вместе, руки поставить между коленным суставом и тазобедренным, опираясь на руки тело нужно приподнять над полом и задержать на несколько секунд.



3. « Упор углом ноги врозь» . Сидя на полу ноги врозь, руки поставить между ног, опираясь на руки постараться оторвать тело и задержать.

«1»

без помощи тренера, легко, свободно.

Обучающийся не может оторвать от пола не ноги не тело

«2»

Обучающийся может оторвать тело и пытается оторвать ноги

«3»

Обучающийся отрывает от пола тело и ноги, но при этом ноги согнуты в коленях

«4»

Обучающийся отрывает от пола ноги и тело и моет задержаться на несколько секунд



Тест 3. Оценка гибкости тела.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения.

1. «складка ноги вместе»



2. «складка ноги врозь»

«1»

Обучающийся не может достать ладонями стопы

«2»

Обучающийся достает ладонями стопы с согнутыми ногами

«3»

Обучающийся может достать грудью колени с согнутыми ногами

«4»


Обучающийся достает грудью колени с прямыми ногами


«1»

Обучающийся касается ладонями пол

«2»

Обучающийся касается локтями пол

	<p>3. «шпагаты».</p> 	<p>«3»</p> <p>«4»</p> <p>«1»</p> <p>«2»</p> <p>«3»</p> <p>«4»</p>	<p>Обучающийся может коснуться животом пол со слегка согнутыми коленями</p> <p>Обучающийся касается пол животом с прямыми ногами</p> <p>Обучающийся не может коснуться руками и бедрами пол</p> <p>Обучающийся касается рукам пол, может зафиксировать на 5 сек.</p> <p>Обучающийся касается бедрами пол ,может оторвать 1 руку</p> <p>Обучающийся касается бедрами пол, может оторвать 2 руки с прямой спиной</p>
<p>Тест 4. Оценка прыгучести.</p> <p>Прыжок - способность высоко отталкиваться; зависит от подвижности суставов нижних конечностей и функциональных возможностей мышц ног. Мягкость приземления</p>	<p>1. Прыжок толчком двух ног на максимальную высоту и подтянуть ноги вперед к телу- группировка.</p>	<p>«1»</p> <p>«2»</p>	<p>Обучающийся не достаточно высоко выпрыгнул и не смог подтянуть ноги к груди</p> <p>Обучающийся высоко</p>

<p>характеризует эластичность трёхглавой мышцы голени и пяточного сухожилия, плотно прижатые пятки к полу при низком приседании. Необходимо добиваться вытягивания корпуса и коленей в воздухе, полного опускания пяток при приземлении, отталкивание производить всей ступней</p>		<p>«3»</p> <p>«4»</p>	<p>выпрыгнул, но не смог подтянуть ноги к груди</p> <p>Обучающийся выпрыгнул и подтянул ноги к груди</p> <p>Обучающийся высоко выпрыгнул и подтянул ноги к груди</p>
--	--	-----------------------	--

Следует отметить, что отсутствие каких-либо специальных физических признаков не является основанием для отказа в приёме.

1. Определение музыкальных, ритмических способностей.

Скорость развития музыкальных способностей зависит от темперамента и степени одарённости ребенка.

Предлагаются простые способы выявления этих данных: выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением тела. Необходимо, чтоб ребенок слышал ритм музыки и вслух считал восьмерку. Тест оценивается тренером из 3 баллов.

2. Медицинские показания.

Для успешного обучения спортивной аэробике необходимо физическое здоровье, а также наличие функциональных возможностей тела. Поэтому при поступлении на отделение родителями предъявляется медицинская справка от врача-терапевта о состоянии здоровья ребенка. Заниматься спортивной аэробикой могут дети, не имеющие тяжёлых хронических заболеваний внутренних органов и психических расстройств.

Проходной балл для зачисления составляет – 26 баллов.


Критерии отбора для зачисления поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ Верх- Исетского района на обучение по дополнительной предпрофессиональной программы на тренировочный этап подготовки (период начальной специализации) по избранному виду спорта «Спортивная аэробика».

На отделение спортивной аэробике принимаются дети, достигшие девятилетнего возраста и прошедшие индивидуальный отбор по следующим критериям:

4. Оценка специальных физических данных
5. Оценка музыкальных и ритмических способностей
6. Медицинские показания

Тестирование проводится в спортивном зале тренерско-преподавательским составом в индивидуальном порядке.

Форма одежды спортивная: спортивный топик, легинсы, носки и белые кроссовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Описание теста
<p>Тест 1. Оценка координации Предлагается выполнить связку из базовых аэробных шагов, последовательно друг за другом.</p>	<p>4. «Джеки»- прыжки ноги вместе, ноги врозь (в сторону). При позе ноги врозь, ноги необходимо сгибать в коленном суставе на 45 градусов, при позе ноги вместе выпрямлять</p>  <p>5. «Лантчи»- прыжки ноги вместе, ноги врозь (одна нога вперед, другая назад). При позе ноги врозь задняя нога прямая, а передняя сгибается в коленном суставе на 45 градусов, затем ноги меняются.</p>	<p>«1»</p> <p>«2»</p> <p>«3»</p>	<p>Обучающийся может выполнить упражнение вместе с тренером</p> <p>Упражнение выполнено с соблюдением всех требований, без ошибок, без помощи тренера, легко, свободно.</p> <p>Обучающийся выполняет упражнение правильно несколько раз подряд</p>



б. «Скипы» прыжки при которых ноги поочередно сгибаются к ягодичной мышце и выпрямляются вперед на 45 градусов



4.«Ни»- прыжки на двух ногах, при которых нужно поочередно поднимать одну ногу с

согнутой в коленном суставе к груди.



Тест 2. Оценка силовых качеств.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий. Силовые качества играют наибольшую роль в спортивной аэробике

2. Отжимание. Необходимо сделать отжимание с прямым телом, не проваливая живот и голову.



«1»

Упражнение выполнено с соблюдением всех требований, без ошибок, без помощи тренера, легко, свободно.

«2»

Обучающийся отжался 5-10 раз правильно,

«3»

Обучающийся отжался 10-20 раз

2. «Упор углом ноги вместе». Сидя на полу ноги вместе, руки поставить между коленным суставом и тазобедренным, опираясь на руки тело нужно приподнять над полом и задержать на несколько секунд.



3. « Упор углом ноги врозь» . Сидя на полу ноги врозь, руки поставить между ног, опираясь на руки постараться оторвать тело и задержать.

«1»

Обучающийся отрывает от пола тело и ноги, но при этом ноги согнуты в коленях

«2»

Обучающийся отрывает от пола ноги и тело и может задержаться на несколько секунд

«3»

Обучающийся свободно отрывает тело и ноги и может удержаться 3-5 сек.

«4»

Обучающийся выполняет упражнение правильно, может задержаться 10-15 сек.



Тест 3. Оценка гибкости тела.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения.

4. «складка ноги вместе»



5. «складка ноги врозь»

«1»

Обучающийся может достать грудью колени с согнутыми ногами

«2»

Обучающийся достаем грудью колени с прямыми ногами

«3»



Обучающийся выполняет упр.правильно и может задержаться 10-20 сек.


«4»

Обучающийся может задержаться 20-30 сек.

«1»

Обучающийся может коснуться животом пол со слегка согнутыми коленями

	 <p>6. «шпагаты».</p> 	<p>«2»</p> <p>«3»</p> <p>«4»</p> <p>«1»</p> <p>«2»</p> <p>«3»</p> <p>«4»</p>	<p>Обучающийся касается пол животом с прямыми ногами</p> <p>Обучающийся может задержаться 20-30 сек</p> <p>Обучающийся может задержаться 20-30 сек.</p> <p>Обучающийся касается бедрами пол ,может оторвать 1 руку</p> <p>Обучающийся касается бедрами пол, может оторвать 2 руки с прямой спиной</p> <p>Обучающийся может оторвать 2 руки и задежаться на 5-10 сек.</p> <p>Обучающийся свободно сидит на шпегате 20-30 сек.</p>
<p>Тест 4. Оценка прыгучести.</p> <p>Прыжок - способность высоко отталкиваться; зависит от подвижности суставов нижних конечностей и функциональных возможностей мышц ног. Мягкость приземления</p>	<p>2. Прыжок толчком двух ног на максимальную высоту и подтянуть ноги вперед к телу- группировка.</p>	<p>«1»</p> <p>«2»</p>	<p>Обучающийся выпрыгнул и подтянул ноги к груди</p> <p>Обучающийся высоко выпрыгнул и подтянул ноги к груди</p>

<p>характеризует эластичность трёхглавой мышцы голени и пяточного сухожилия, плотно прижатые пятки к полу при низком приседании. Необходимо добиваться вытягивания корпуса и коленей в воздухе, полного опускания пяток при приземлении, отталкивание производить всей ступней</p>			<p>«3»</p>	<p>Обучающийся высоко выпрыгнул подтянул ноги к груди и ровно приземлился на 2 ноги</p>
--	--	--	------------	---

3. Определение музыкальных, ритмических способностей.

Скорость развития музыкальных способностей зависит от темперамента и степени одарённости ребенка.

Предлагаются простые способы выявления этих данных: выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением тела. Необходимо, чтоб обучающийся слышал ритм музыки и вслух считал восьмерку. Тест оценивается тренером из 3 баллов.

4. Медицинские показания.

Для успешного обучения спортивной аэробике необходимо физическое здоровье, а также наличие функциональных возможностей тела. Поэтому при поступлении на отделение родителями предъявляется медицинская справка от врача-терапевта о состоянии здоровья ребенка. Заниматься спортивной аэробикой могут дети, не имеющие тяжёлых хронических заболеваний внутренних органов и психических расстройств.

Проходной балл для зачисления составляет – 29 баллов.