

## Форма проведения отбора в группу начальной подготовки

При индивидуальном отборе в МБУ СШОР № 12 каждый поступающий диагностируется в форме:

- проведения тестов – осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг;
- сдача контрольных нормативов – гибкость, скоростно-силовые качества, координационные способности.

### **Система оценки тестов и контрольных нормативов**

Выполнение тестов оцениваются по 3-х бальной шкале.

#### **Осанка**

Основа осанки – позвоночник и его соединение с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад).

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.	Значительный изгиб в поясничном отделе. Значительно выступающие лопатки. Незначительное отклонение от пропорционального соотношения конечностей и туловища.	Сутулость. Непропорциональность в соотношении конечностей и туловища.

#### **Выворотность**

Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени, стопе) наружу.

3 балла	2 балла	1 балл
Головка бедренной кости незначительно входит в вертлужную впадину, связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине мягкие.	Головка бедренной кости глубоко входит в вертлужную впадину, связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине жесткие.	«Косолапость»

#### **Подъем стопы**

Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами, находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

3 балла	2 балла	1 балл
---------	---------	--------

Форма подъема - высокая	Форма подъема - средняя	Форма подъема - маленькая
-------------------------	-------------------------	---------------------------

### Танцевальный шаг

Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног. Выполнять с обеих ног.

3 балла	2 балла	1 балл
Нога свободно поднимается выше 90°	Нога свободно поднимается на 70-90°	Нога поднимается на 70°

### Гибкость тела

Гибкость тела – зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижности определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

«Наклон вперед»: и.п. – сед на полу, ноги вместе, руки вверх. Оценивается плотность складки, положение кистей рук по отношению к стопам, положение ног.

3 балла	2 балла	1 балл
Плотная складка колени прямые	При наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени полусогнуты

«Рыбка»: и.п. – упор лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. При выполнении движения колени обязательно вместе. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

3 балла	2 балла	1 балл
Касание стопами лба	расстояние между лбом и стопами до 5 см	расстояние между лбом и стопами до 6-10см

### Прыжок

Прыжок – «Прыжки толчком двух ног» зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

3 балла	2 балла	1 балл
Легкость прыжка, толчок, высота отрыва более 10 см	Легкость прыжка, толчок, высота отрыва более 5-10 см	Незначительный отрыв, согнутые ноги

### Координация движений

Координация движений – «Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны». Выполнять с обеих ног.

Среди двигательных функций особое значение имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально-ритмическая координация – умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

3 балла	2 балла	1 балл
Удержание положения в течении 6 секунд	Удержание положения в течении 4-5 секунд	Удержание положения в течении 3 секунд