

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
СПб ГБОУ ДОД ДЮСШ «Манеж»
Петродворцового района СПб
от 27.08.2014 г. №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ ДОД
ДЮСШ «Манеж»

И.В. Овсянникова

«27» августа 2014 г.



**КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЕТЕЙ НА ОТДЕЛЕНИЕ «ПЛАВАНИЯ»
В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

1. Возраст: 7 лет

2. Антропометрические данные:

росто-весовой показатель, длина размаха рук в стороны соответствует росту.

3. Уровень развития показателей гибкости:

Наклон вперед из положения стоя.

И.П. - О.С. Выполнить наклон вперед.

| | |
|---------------------------|------------|
| Не касание пола 8 см | 1-2 балла |
| Не касание пола 4-7 см | 3-4 балла |
| Касание пальцами рук пола | 8-9 баллов |
| Касание ладонями пола | 10 баллов |

4. Уровень развития подвижности суставов:

Подвижность плечевых суставов

1. И.П. - стойка, ноги врозь, руки внизу.

Выполняется пассивное отведение со сведением рук назад.

| | |
|---|-----------|
| Сведение рук (уровень кисти) | 5 баллов |
| Крестное сведение (уровень середины предплечья) | 8 баллов |
| Крестное сведение рук (уровень локтя) | 10 баллов |

2. И.П. - стойка, ноги врозь, руки с гимнастической палкой внизу перед собой, хват сверху.

Выполнять пронос палки назад и обратно в И.П., не сгибая рук в локтевых суставах.

Оценивается ширина хвата.

| | |
|-----------------------|-----------|
| Уровень плеч + 30 см. | 1-2 балла |
| Уровень плеч + 20 см. | 5 баллов |
| Уровень плеч + 10 см. | 8 баллов |
| Уровень плеч | 10 баллов |

3. И.П. - стойка, ноги вместе, руки вверх в положении «стрелка».

Выполняется отведение прямых рук назад.

| | |
|--|-----------|
| Уровень головы | 0 баллов |
| Отведение за уровень затылка на 5 см. | 5 баллов |
| Отведение за уровень затылка на 10 и более см. | 10 баллов |

Подвижность голеностопных суставов

И.П. - сидя на полу, руки прямые за спиной в упоре, ноги выпрямлены в коленных суставах.

Выполняется касание кончиками пальцев ног пола. Ноги плотно прижаты к полу.

| | |
|-----------------------|-----------|
| Не касание более 8 см | 1 балл |
| Не касание 5-3 см | 5 баллов |
| Касание пола | 10 баллов |

Подвижность тазобедренных суставов

И.П. - стоя на полу на коленях (колени вместе), стопы развернуты в стороны, положение рук – произвольное.

Выполняется сед на пол между пятками с последующим опусканием туловища назад с касанием лопатками пола.

| | |
|---|-----------|
| Касание ягодицами пола с погрешностями в технике выполнения упражнения (колени разведены и не касаются пола). | 1 балл |
| Касание ягодицами пола без разведения коленей и отрыва от пола | 5 баллов |
| Касание пола ягодицами и лопатками без разведения коленей и отрыва от пола. | 10 баллов |

5. Уровень развития скоростно-силовых качеств.

Челночный бег. 3x10 м., сек

| Девочки | Юноши |
|------------------|-------------------|
| 10,5 – 10 баллов | 10, 0 – 10 баллов |
| 11,0 – 5 баллов | 10,5 - 5 баллов |
| 11,5 – 1 балл | 11,0 - 1 балл |

Прыжок в длину с места.

| |
|---------------------|
| 130 см. – 10 баллов |
| 120 см. – 8 баллов |
| 110 см. - 6 баллов |
| 100 см. - 4 балла |
| 90 см. - 2 балла |

6. Проверка отсутствия ярковыраженной водобоязни.

Выполнить на воде любой элемент с погружением головы в воду: «звездочка» на груди, «звездочка» на спине, «поплавок» и т.д.