

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.