

КРИТЕРИИ ОТБОРА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

- Возраст детей – 7 лет: 2014 г.р. и 2013 г.р. (если день рождения осенью).

- Тестовые упражнения в зале. Уровень развития показателей гибкости:

1. *Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамейке с удержанием положения тела 2 сек.*

2. *Вращения руками*

3. *Упражнения на координацию движений*

4. *Определение подвижности голеностопных суставов*

Все упражнения оцениваются по пятибалльной шкале. Максимальная сумма – 20 баллов.

Зачисление в группу на прохождение программы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» по виду спорта «плавание» идёт согласно рейтингу набранных баллов.

КРИТЕРИИ ОТБОРА В ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА) ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

- Возраст детей – 7 лет: 2014 г.р. и 2013 г.р. (если день рождения осенью).

- Тестовые упражнения в зале. Уровень развития показателей гибкости:

1. *Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамейке с удержанием положения тела 2 сек.*

2. *Вращения руками.*

3. *Упражнения на координацию движений.*

4. *Определение подвижности голеностопных суставов.*

Все упражнения оцениваются по пятибалльной шкале. Максимальная сумма – 20 баллов.

- Испытания на воде. Умение плавать:

1. *На спине 25 м*

2. *«Кроль» на груди 25 м*

3. *Иметь представления о способах плавания «Брасс» и «Баттерфляй»*

Все упражнения оцениваются по пятибалльной шкале. Максимальная сумма – 5 баллов.

Зачисление в группы начальной подготовки первого года по программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» идёт согласно рейтингу набранных баллов.