

Из «Дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

**Правила проведения индивидуального отбора по виду спорта «плавание» в группы начальной подготовки первого года обучения**

Возраст детей: 7-8 лет (умеющие плавать)

Тестовые упражнения проводятся в бассейне и спортивном зале

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	балл	«3» - менее 7	«3» - менее 4
			«2» - 7	«2» - 4
			«1» - более 7	«1» - более 4
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	балл	«3» +2	«3» +4
			«2» +1	«2» +3
			«1» 0	«1» +1
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	балл	«3» - более 110	«3» - более 105
			«2» -110	«2» - 105
			«1» - менее 110	«1» - менее 105
4	Плавание (вольный стиль) 50м	балл	«3» - дистанция преодолена технически правильно, с дыханием, без остановок.	«3» - дистанция преодолена технически правильно, с дыханием, без остановок.
			«2» - дистанция преодолена технически правильно, с небольшими ошибками, с дыханием, без остановок.	«2» - дистанция преодолена технически правильно, с небольшими ошибками, с дыханием, без остановок.
			«1» - дистанция преодолена технически правильно, с грубыми ошибками, без системного дыхания, без остановок.	«1» - дистанция преодолена технически правильно, с грубыми ошибками, без системного дыхания, без остановок.
			«незачет» - дистанция преодолена без дыхания или с остановками.	«незачет» - дистанция преодолена без дыхания или с остановками.
5	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, м	балл	«3» - более 3,5	«3» - более 3,5
			«2» - 3,5	«2» - 3,5
			«1» - менее 3,5	«1» - менее 3,5
6	Исходное положение стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Одновременное выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, кол-во раз	балл	«1» - выполнил	«1» - выполнил
			«незачет» - не выполнил	«незачет» - не выполнил

Все упражнения оцениваются по трехбалльной шкале. Максимальная сумма – 16 баллов.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения программы начальной подготовки по виду спорта «плавание». В случае, если количество участников индивидуального отбора превышает план приёма (количество вакантных бюджетных мест), преимущество имеют поступающие набравшие большую сумму баллов.

Зачисление поступающих в отделение «плавание» Учреждения проводится по программе начальной подготовки по виду спорта «плавание» согласно рейтинга набранных баллов.