

Из «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «плавание» МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

Правила проведения детей в отделение «плавания»

в спортивно-оздоровительные группы

Возраст детей: 7 полных лет на 01.09.2023 г, (2016 г.р. и 2015 г.р. Д.Р. осенью)

Тестовые упражнения проводятся в зале.

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке с удержанием положения тела 2 сек. И.П. - Ноги на ширине плеч. Колени не сгибать. Если колени согнуты – упражнение считается не выполненным – «0» баллов	балл	«5» - (- 5 см)
			«4» - (0 см)
			«3» - (+ 5 см)
			«2» - (+10 см)
2	Вращения руками. Все вращения называет член Приёмной комиссии.	балл	«5» - все вращения выполняются прямыми руками с хорошей координацией движений
			«4» - все вращения выполняются прямыми руками с удовлетворительной координацией движений
			«3» - все вращения выполняются согнутыми руками с удовлетворительной координацией движений
			«2» - все вращения выполняются согнутыми руками с неудовлетворительной координацией движений
3	Упражнения на координацию движений. Все упражнения называет член Приёмной комиссии.	балл	«5» - упражнение выполнено отлично
			«4» - упражнение выполнено хорошо
			«3» - упражнение выполнено удовлетворительно
			«2» - упражнение выполнено неудовлетворительно
4	Подвижность голеностопных суставов. И.П. Сидя на полу руки в упоре сзади, ноги прямые, выполнить касание пальцами ног пола. Если ноги согнуты – упражнение считается невыполненным «0» баллов.	балл	«5» - касание пола кончиками пальцев и удержание положения 2 сек.
			«4» - касание пола кончиками пальцев
			«3» - расстояние от кончиков пальцев до пола 3 см
			«2» - расстояние от кончиков пальцев до пола 5 см

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

Просмотр проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «плавание». В случае, если количество участников просмотра превышает план приёма (количество вакантных бюджетных мест), преимущество имеют поступающие набравшие большую сумму баллов.

Зачисление поступающих в отделение «плавание» Учреждения проводится по «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «плавание» согласно рейтинга набранных баллов.