

**Критерии индивидуального отбора для приема и зачисления
в МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»
на дополнительную предпрофессиональную программу по плаванию
на 2016-2017 учебный год**

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам проводится на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результата индивидуального конкурсного отбора, в который входят 4 параметра:

1. Оценка антропометрических данных

Баллы	7 лет				8 лет				9 лет			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рос (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рос (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)
0	менее 118	менее 21	менее 118	менее 21	менее 125	менее 24	менее 124	менее 24	менее 128	менее 26	менее 128	менее 26
1	118-123	21-24	118-123	21-24	125-129	24-27	124-128	24-27	128-135	26-31	128-135	26-31
2	123-126	24-26	123-126	24-26	129-132	27-29	128-131	27-29	135-138	31-33	135-138	31-33
3	126-129	26-28	126-129	26-28	132-135	29-31	131-134	29-31	138-141	33-35	138-140	33-35
4	129 и более	28	129 и более	28	135 и более	31	134 и более	31	141 и более	35	140 и более	35
Баллы	10 лет				11 лет				12 лет			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рос (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рос (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)
0	менее 135	менее 30	менее 134	менее 30	менее 138	менее 32	менее 138	менее 32	менее 143	менее 37	менее 146	менее 38
1	135-141	30-34	134-141	30-34	138-143	32-37	138-144	32-38	143-150	37-41	146-152	38-43
2	141-144	34-36	141-144	34-36	143-146	37-39	144-148	38-40	150-154	41-45	152-156	43-46
3	144-147	36-38	144-147	36-38	146-149	39-41	148-152	40-43	154-158	45-49	156-160	46-50
4	147 и более	38	147 и более	38	149 и более	41	152 и более	43	158 и более	49	160 и более	50

При весе испытуемого более, максимально установленного в соответствующей возрастной категории оценка антропометрических данных равна нулю.

2. Средний балл по ОФП рассчитывается по 2 упражнениям:

Прыжок в длину с места (единица измерения – см.):

Баллы	7-8 лет		8-9 лет		9-10 лет		10-11 лет		12 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
3	146 и более	150 и более	150 и более	170 и более	160 и более	175 и более	175 и более	185 и более	185 и более	210 и более
2	145-125	149 - 131	149-131	151-169	148-160	165-175	165-175	170-184	170-184	209-195
1	124-100	130-110	130-110	123-150	123-150	135-164	135-164	155-141	155-141	194-181
0	99 и менее	109 и менее	109 и менее	122 и менее	122 и менее	134 и менее	134 и менее	140 и менее	140 и менее	180 и менее

Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног со взмахом рук выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, выполненной любой частью тела. Выполняется три попытки, записывается лучший результат.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа:

Испытуемый принимает исходное положение упор лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов, коснуться грудью установленного ограничителя и вернуться в исходное положение.

Баллы	7-8 лет		8-9 лет		9-10 лет		10-11 лет		12 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
3	19	23	21	24	23	28	25	32	29	37
2	15	20	17	20	19	24	21	28	25	33
1	11	19	13	19	15	20	17	24	21	29
0	8	18	10	18	12	18	13	20	17	25

3. Средний балл тестов на гибкость рассчитывается по 2 упражнениям:

Наклон вперед из положения стоя на скамейке:

Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.

Баллы	7-13 лет, девочки и мальчики
3	Ниже уровня стопы на полную длину ладоней рук и более
2	Ниже уровня стопы на длину пальцев
1	До уровня стопы
0	Выше уровня стопы

Гимнастический мост

Тест выполняется на коврике или на мате из исходного положения лежа на спине, руки и ноги согнуты. Выполнить мостик, удержать его положение в течение 3-х секунд.

Оценивается чистота исполнения.

Баллы	7-13 лет, девочки и мальчики
3	Руки вертикально к полу, ноги выпрямлены
2	Руки слегка наклонены, ноги слегка согнуты
1	Выполнение и удержание моста с любым положением рук и ног
0	Невыполнение упражнения

4. Техническая (плавательная) подготовленность:

Оценивается каждый показатель:

Оценка плавучести

Претендент, находясь в воде возле борта бассейна, на полном вдохе поднимает руки вверх, медленно без резких движений погружается в воду, находится в данном положении 5 секунд.

Баллы	7-13 лет, девочки и мальчики
	(степень погружения в воду)
3	Локтевые суставы находятся на уровне поверхности воды
2	Руки до середины предплечья выступают над поверхностью воды
1	Над водой выступают кисти рук
0	Кончики пальцев рук находятся на уровне поверхности воды или под водой

Обтекаемость (длина скольжения)

И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.

Баллы	7-13 лет, девочки и мальчики
3	8 м и более
2	5-7м
1	4м
0	3м и менее

Плавательная подготовка:

7-8 лет: техника плавания дистанций 25м кроль на спине и 25м кроль на груди без учета времени;

8-9 лет: техника плавания дистанций 50м кроль на спине и 50м кроль на груди без учета времени.

9-13 лет: 200 метров комплексное плавание без учета времени с оценкой техники плавания, старта и поворотов.

Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку телосложения, оценку чувства воды, положение головы и тела, эффективность работы ног, слитность и мягкость движений, эффективность гребка, согласованность движений рук и ног.

Выставляется общая оценка от 0 до 10 баллов

Оценка	баллы
Отлично	10
Очень хорошо	8.5 – 9.5
Хорошо	7.0 – 8.0
Удовлетворительно	5.0 – 6.5
Несовершенно	2.5 – 4.5
Неудовлетворительно	0.5 – 2.0
Полностью неудачно	0

Зачисление на программу происходит на вакантные места по рейтингу при выполнении всех тестов. При равенстве баллов определяющим является интегральная экспертная оценка техники плавания.

Возраст (полных лет)	Этап обучения	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
7-8 лет	НП-1	без разряда	15
8-9 лет	НП-2	без разряда	16
9-10 лет	НП-3	без разряда	16
10-11 лет	Т-1	2 юн. разряд	16
12-13 лет	Т-3	3 спорт. разряд	16

