

**Критерии индивидуального отбора,  
предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих  
для зачисления на этап начальной подготовки обучение по программе  
«СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Количество баллов для зачисления: более 28 баллов.

Минимальный возраст зачисления: 6-7 лет (будущие первоклассники).

**1. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:**

**Росто-весовой показатель:** длина размаха рук в стороны соответствует росту.

**2. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ:**

**Наклон вперед из состояния стоя.**

И.п. - основная стойка. Выполняется наклон вперед.

- |                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| • Не касание пола более 8 см         | 1-2 балла  |
| • Не касание пола 4-7 см             | 3-4 балла  |
| • Не касание пола 1-3 см             | 5-7 баллов |
| • Касание кончиками пальцев рук пола | 8-9 баллов |
| • Касание ладонями пола              | 10 баллов  |

**Наклон вперед из положения сидя.**

И.п. - сидя на полу, руки вверх (положение "стрелочка"). Выполняется наклон. Косание головой колен, без сгибания ног в коленях суставах.

- |   |            |
|---|------------|
| • Умение выполнить упражнение                   | 1-3 балла  |
| • Касание кончиками пальцев рук носков ног      | 4-7 баллов |
| • С касанием головы колен (ноги слегка согнуты) | 8-9 баллов |
| • С касанием головы колен (ноги прямые)         | 10 баллов  |

**Выкрут прямых рук вперед-назад**

И.П. – основная стойка. Прямыми руками берется за гимнастическую палку перед собой, затем махом прокручивает ее назад через голову за спину не сгибая руки. Замеряется расстояние между кистями. Можно выполнить 3 попытки.

- |                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| • Расстояние между руками более 70 см | 1-2 балл    |
| • Расстояние между руками 70-60 см    | 3-4 балла   |
| • Расстояние между руками 60-50 см    | 5-7 баллов  |
| • Расстояние между руками менее 50 см | 8-10 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 | 1-2 балла  |
| • Не касание 7-6 см     | 3-4 балла  |
| • Не касание 5-3 см     | 5-7 баллов |
| • Не касание 2-1 см     | 8-9 баллов |
| • Касание пола          | 10 баллов  |

## ВОДА

### 1. ВЫДОХ В ВОДУ

И.П. Руками держимся за бортик. Ртом делаем вдох и погружаем лицо в воду делаем длительный выдох носом.

- Сделан качественно один вдох/выдох и остановка 1-2 балла
- 3 последовательных вдоха/выдоха 3-5 баллов
- 5 последовательных вдоха/выдоха 6-8 баллов
- 10 последовательных вдоха/выдоха 9-10 баллов

### 2. УПРАЖНЕНИЕ «ПОПЛАВОК»

И.п. В воде обнять руками голени и сделав глубокий вдох, на задержке дыхания, погрузиться с головой в воду.

- Удержание позиции Поплавок 1 – 5 сек 1-2 балла
- Удержание позиции 6- 8 сек 3-5 баллов
- Удержание позиции 9-15 сек 6-9 баллов
- Удержание позиции более 15 сек 10 баллов

### 3. СКОЛЬЖЕНИЕ В ВОДЕ С ОПУЩЕННОЙ ГОЛОВОЙ

И.п. Оттолкнуться от бортика, вытянув вперед руки, опустив голову на задержке дыхания.

- Скольжение 1 – 5 сек 1-2 балла
- Скольжение 6- 8 сек 3-5 баллов
- Скольжение 9-15 сек 6-9 баллов
- Скольжение 15 сек 10 баллов

### 4. ДОСТАТЬ ПРЕДМЕТ СО ДНА

- Достать 1 предмет 1-3 балла
- 2 предмета (за 1-о погружение) 4-6 баллов
- 4 предмета (за 1-о погружение) 7-8 баллов
- Более 4 предметов 9-10 баллов