

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАБОР ДЕТЕЙ НА 2020-2021 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД (БЮДЖЕТ)

Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа по плаванию города Южно-Сахалинска» **объявляет**
дополнительный набор детей на 2020-2021 тренировочный год (бюджет)

«ПЛАВАНИЕ» (спортивная подготовка)

Группа	Тренер	Кол-во Чел.	ДОНАБОР	Дата принятия нормативов
Группа начальной подготовки 1-й год (ГНП-1)	Винокуренков В.Д.	2	7 – 9 лет рост 130 см.	28 апреля 2021 09:00-11:00

Сроки и время подачи заявлений:

с 19 апреля 2021 года по 26 апреля 2021г. (методический кабинет)
с 14:00 до 17:00 с Пн. по Пт.

Перечень документов, необходимых для зачисления:

1. Копия свидетельства о рождении поступающего
2. **Заявление на сдачу контрольных нормативов установленного образца.**
3. Медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий в секции плавания (в медицинской справке должно быть: ФИ ребёнка, год

рождения, результат обследования на энтеробиоз, электронная кардиограмма сердца, группа здоровья, физкультурная группа и запись о состоянии здоровья ребёнка)

4. Место проведения тестовых испытаний:

5. Коммунистический проспект, дом 3 (спортивный зал, плавательный бассейн)

6. При себе иметь спортивную форму (футболка, шорты, кроссовки), плавательные принадлежности (купальник или плавки, шапочка, очки).

Набор в группы осуществляется по итогам тестирования.

Контрольные упражнения (тесты) для зачисления в ГНП – 1 года

№ п/п	Физически качества	Контрольные упражнения	
		Мальчики	Девочки
1	Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м).	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м).
2		Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
3	Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении 40 см.	Наклон вперед, стоя на возвышении 40 см.
4	Координационные способности	Приседание	Приседание
5	Оценка подвижности в плечевом суставе	Отведение прямых рук вперед, вверх, назад	
6	Измерение роста	не менее 130 см.	
7	Техническая подготовка (плавательная)	Упражнение «Звездочка», Упражнение «Поплавок»	

Критерии оценки:

Упражнение	Оценка						
	Пол	5	4	3	2	1	0
Бросок набивного мяча 1 кг (см.) от груди двумя руками И.п. сед, ноги врозь.	М	3,8	3,6	3,4	3,2	3,0	2,9
	Д	3,3	3,1	2,9	2,7	2,6	2,4
Челночный бег 3 x 10 (с.)	М	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0
	Д	10,5	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5
Наклон вперед, стоя на возвышении 40 см. (см)	М	+3	Касание ладонью	Касание пальцам	-2	-5	-7
	Д						
Приседание в кол-ве 3х раз. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны на 90 гр. и более. <u>Упр. считается выполненным при соблюдений условий:</u>	М	Упр выполнено без замечание	Упражнение выполнено с одним замечанием	Упражнение выполнено с двумя замечанием	Упражнение выполнено с тремя замечанием	Упражнение выполнено с четырьмя замечаниями	Упражнение выполнено с четырьмя замечаниями и более

<ul style="list-style-type: none"> - локти разведены в стороны на 90 гр. и более; - стопы от пола не «отрываются»; - спина прямая; -угол приседание 90 гр. и меньше; - удержание равновесия. 	Д						
<p><u>Оценка подвижности в плечевых суставах</u> И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Отведение прямых рук вперед, без сгибания в локтевых суставах, вверх и с последующим разведением в стороны назад. (упр. выполняется с помощью тренера)</p>	М	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						
<p><u>«Звездочка»</u> <u>Упр. считается выполненным при соблюдений условий:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - набрать максимальное количество воздуха в легкие; - лечь на воду лицом вниз, раздвинув при этом конечности в стороны; - стараться оставаться в таком положении до тех пор, пока не придет время выдохнуть воздух. 	М	Упражнение выполнено без замечание	Упражнение выполнено с одним замечанием	Упражнение выполнено с двумя замечанием	Упражнение выполнено с тремя замечанием	Упражнение выполнено с четырьмя замечаниями	Упражнение не выполнено
	Д						
<p><u>«Поплавок»</u> <u>Упр. считается выполненным при соблюдений условий:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в положении стоя делается глубокий вдох с задержкой воздуха в легких; - присев в воду необходимо обхватить колени руками, максимально подтянув их к области грудной клетки и в то же время прижавшись к груди подбородком; - при всплытии на поверхность нужно оставаться в данном положении как можно дольше, не поднимая головы. 	М	Упражнение выполнено без замечание	Упражнение выполнено с одним замечанием	Упражнение выполнено с двумя замечанием	Упражнение выполнено с тремя замечанием	Упражнение выполнено с четырьмя замечаниями	Упражнение не выполнено