**КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЕТЕЙ НА ОТДЕЛЕНИЕ «ПЛАВАНИЕ»**

**В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

1. Возраст: 2013 год рождения
2. Антропометрические данные: росто-весовой показатель, длина стопы.
3. **Уровень развития показателей гибкости:**

|  |  |
| --- | --- |
| И.П. – основная стойка, выполнить наклон вперед из положения стоя. |  |
| Не касание пола 8 см | 1-2 балла |
| Не касание пола 4-7 см | 3-4 балла |
| Касание пальцами рук пола | 8-9 баллов |
| Касание ладонями пола | 10 баллов |
|  |  |

1. **Уровень развития подвижности суставов:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Подвижность плечевых суставов***  - И.П. – стойка, ноги врозь, руки внизу. Выполняется пассивное отведение со сведением рук назад. |  |
| Сведение рук (уровень кисти) | 5 баллов |
| Крестное сведение (уровень середины предплечья) | 8 баллов |
| Крестное сведение (уровень локтя) | 10 баллов |
| - И.П. – стойка, ноги врозь, руки с гимнастической палкой внизу перед собой, хват сверху.  Выполнить пронос палки назад и обратно, не сгибая рук в локтевых суставах. Оценивается ширина хвата. |  |
| Уровень плеч + 30 см | 1-2 балла |
| Уровень плеч + 20 см | 5 баллов |
| Уровень плеч + 10 см | 8 баллов |
| Уровень плеч | 10 баллов |
| - И.П. – стойка, ноги вместе, руки вверх в положении «стрелочка». Выполняется отведение прямых рук назад |  |
| Уровень головы | 0 баллов |
| Отведение рук за уровень затылка на 5 см | 5 баллов |
| Отведение рук за уровень затылка на 10 см | 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 пола более 8 см | 1 балл |
| Не касание пола 5-3 см | 5 баллов |
| Касание пола | 10 баллов |
| ***Подвижность тазобедренных суставов*** |  |
| И.П. – стоя на полу на коленях (колени вместе), стопы развернуты в стороны, положение рук – произвольное. Выполняется сед на пол между пятками с последующим опускание туловища назад с касание лопатками пола |  |
| - Касание ягодицами пола с погрешностями в технике выполнения упражнения (колени разведены и не касаются пола) | 1 балл |
| - Касание ягодицами пола без разведения коленей и отрыва от пола | 5 баллов |
| - Касание пола ягодицами и лопатками без разведения коленей и отрыва от пола | 10 баллов |
|  |  |

1. **Уровень развития скоростно-силовых качеств:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Прыжок в длину с места*** |  |
| 130 см | 10 баллов |
| 120 см | 8 баллов |
| 110 см | 6 баллов |
| 100 см | 4 балла |
| 90 см | 2 балла |
| 80 см и меньше | 1 балл |
| ***Бросок набивного мяча (1 кг)*** |  |
| 3 м и дальше | 10 баллов |
| 2 – 2,5 м | 5 баллов |
| 1 – 1,5 м | 2 балла |
|  |  |

1. **Проверка отсутствия ярко выраженной водобоязни.**

Выполнение на воде элементов с погружение головы в воду: «звездочка» на груди и на спине, «поплавок**»,** скольжение на груди и на спине, прыжок с бортика в воду.