

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва по гребле Колпинского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ ДОД СДЮСШОР по гребле)

Принято на заседании
Тренерского совета
Протокол № 7/17 от 24.03.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБОУ ДОД
СДЮСШОР по гребле
Е.В. Петровская
Приказ от 27.03.2017 г. № 69-О



Приемные нормативы
ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

На обучение в группы начальной подготовки отделения плавания на 2017-2018 учебный год принимаются дети 2010 года рождения, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и прошедшие конкурсный отбор.

Прием нормативов проводится в 2 этапа.

1 ЭТАП – Приемные нормативы федерального стандарта по виду спорта плавание

Проводится по системе «зачет-незачет»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении (скамейка), касание руками скамейки	Наклон вперед, стоя на возвышении (скамейка), касание руками скамейки

Дети не прошедшие первый этап, к сдаче приемных нормативов на второй этап не допускаются.

2 ЭТАП

Проводится по бальной системе

п/п	Упражнения	Оценка в баллах
На координацию		
1	Круговое движение предплечьями	1 – упражнение не выполнено; 2 – упражнение выполнено с грубыми ошибками; 3 – упражнение выполнено с небольшими ошибками либо с малой амплитудой движения; 4 - упражнение выполнено с незначительными ошибками либо со средней амплитудой движения; 5 – упражнение выполнено без ошибок, с большой амплитудой движения.
2	Последовательный повтор за тренером нескольких движений руками	
3	Попеременные движения ногами снизу-вверх и сверху-вниз в упоре сидя сзади на полу	

4	Однонаправленное и разнонаправленное круговое движение руками	
На гибкость		
1	Определение максимальной амплитуды движения в плечевом суставе (упражнение выполняется с помощью тренера)	2 – упражнение не выполнено; 3 – упражнение выполнено с малой амплитудой движения; 4 - упражнение выполнено со средней амплитудой движения;
2	Определение максимальной амплитуды движения в голеностопе (упражнение выполняется с помощью тренера)	5 – упражнение выполнено с большой амплитудой движения.

Баллы, полученные за каждое упражнение, суммируются и выводится итоговый результат.

Сдача приемных нормативов кандидатом на поступление проводится только один раз. Пересдача нормативов не производится.

Приемные нормативы принимаются комиссией, состоящей из не менее, чем трех человек, а результаты заносятся в протокол.

На вакантные места принимаются дети, набравшие наибольшее количество баллов.