

# ВНИМАНИЕ!

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОТБОР

для лиц **2010 г.р. и 2011 г.р.**, поступающих на этап начальной подготовки первого года спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

**19 декабря 2018 г.**

Для учащихся 2 смены	Для учащихся 1 смены
<b>9:00 ч.</b>	<b>14:00 ч.</b>

### С собой необходимо взять:

1. Копию свидетельства о рождении ребенка;
2. Справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз;
3. Спортивную форму в спортивный зал (футболка, шорты, кроссовки);
4. Форму для плавания (плавательная шапочка, купальник/плавки, сланцы);
5. Мыльные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце).

### ПРОГРАММА

**индивидуального отбора для лиц, поступающих на этап начальной  
подготовки первого года спортивной подготовки  
по виду спорта «плавание» в  
ГАУ РК «Спортивная школа по плаванию «Орбита»  
19 декабря 2018 года.**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)</b>	
<b><u>МАЛЬЧИКИ</u></b>	<b><u>ДЕВОЧКИ</u></b>
Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
Приседание за 30 секунд	Приседание за 30 секунд
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.
Выкрут прямых рук вперед - назад	Выкрут прямых рук вперед - назад
Наклон вперед – касание ладонями пола	Наклон вперед – касание ладонями пола
Скольжение на груди (не менее 6 м)	Скольжение на груди (не менее 6 м)
25 метров с помощью один ног	25 метров с помощью один ног
25 метров в полной координации	25 метров в полной координации

При проведении вступительных испытаний предпочтение отдается претендентам, показавшим наилучший результат сдачи нормативов.

Результат оценивается по пятибалльной шкале.

**Таблица пятибалльной шкалы**

<b>Балл</b>	<b>Описание</b>	<b>Процент выполнения задания</b>
<b>5</b>	Балл «5» ставится в случае, когда спортсмен отлично	от 90 %

	справился с заданием, не допустил ошибок.	
4	Балл «4» ставится в случае, когда спортсмен хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные ошибки.	от 70 %
3	Балл «3» ставится в случае, когда спортсмен при выполнении заданий испытывает некоторые затруднения, допускает ошибки.	от 50 %
2	Балл «2» ставится в случае, когда спортсмен при выполнении заданий испытывает некоторые затруднения, допускает частые и грубые ошибки.	от 30 %
1	Балл «1» ставится в случае, когда спортсмен испытывает сильные затруднения при выполнении заданий, постоянно допускает грубые ошибки.	меньше 10 %
0	Спортсмен <u>не справился</u> с заданием	0%