

Информация для родителей по проведению отбора в группы плавания

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе № 10 в отделении плавания, проходят тестирование, включающее в себя:

- визуальную оценку морфологических данных ребенка (рост, вес, телосложение);
- тестирование по ОФП (беговые, прыжковые упражнения, упражнения в движении и на месте с работой рук и ног);
- оценку координации движений;
- оценку подвижности в плечевых суставах и поясничном отделе позвоночника (выкруты, наклоны и мостики).

Занятия в ДЮСШ проводятся в группах по 15-18 человек и состоят из теоретических и практических занятий, включающих в себя:

- изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов и поворотов;
- СФП (специальные физические упражнения для наиболее успешного овладения техникой спортивного плавания);
- разминку, ОФП (упражнения на развитие силы, скорости, выносливости);
- прыжковые упражнения;
- упражнения на гибкость и координацию движений;
- контрольные испытания и соревнования;
- подвижные и спортивные игры и эстафеты.

В процессе обучения детей в группах начальной подготовки первого года обучения тренер-преподаватель обращает внимание на основные качества ребенка, такие как:

1. Плавучесть
2. Гибкость
3. Скольжение
4. Выносливость
5. Положение тела в воде
6. Координация движений
7. Мотивация ребенка
8. Концентрация внимания
9. Сила (мышечный тонус)
10. Скоростно-силовые качества

В процессе занятий в группах начальной подготовки все вышеперечисленные качества подвергаются тщательному анализу и находятся под пристальным вниманием тренера-преподавателя, что впоследствии помогает провести объективный спортивный отбор.

Спортивный отбор – это отбор наиболее одаренных в плавании детей для дальнейшей спортивной подготовки их в учебно-тренировочных группах.

Основные критерии, которыми руководствуется тренер-преподаватель при проведении спортивного отбора:

1. Двигательная одаренность пловца, которая проявляется в естественном и мягком характере движения в воде:
 - хорошее чувство воды,
 - координированность и внешняя легкость движений,
 - хорошая обтекаемость и равновесие тела в воде (плавучесть).
2. Функциональные возможности систем организма, врачебный контроль. Пропорции тела (кисть, стопа, предплечье, голень).
3. Подвижность голеностопных, коленных, плечевых суставов, гибкость туловища.
4. Личностные качества – целеустремленность, самостоятельность, трудолюбие, настойчивость, собранность, отношение к занятиям плаванием и к коллективу спортивной школы, интеллектуальные способности, успеваемость в общеобразовательной школе, и другие черты характера, особенности личности пловца, которые будут играть важную роль в процессе дальнейшей многолетней спортивной подготовки.

СПРАВКА

Выдана _____
(фамилия, имя обучающегося)

_____ года рождения в том, что он (она) прошёл углубленный медицинский осмотр и допущен(а) к занятиям **по виду спорта плавание** в группах начальной подготовки в детско-юношеской спортивной школе №10 г. Иваново.

Справка действительна на период _____.

<p><u>Заключение врача-педиатра:</u></p> <hr/> <p>Дата _____ М.П. _____ (подпись врача) (расшифровка подписи)</p>	<p><u>Заключение врача-кардиолога:</u></p> <hr/> <p>Дата _____ М.П. _____ (подпись врача) (расшифровка подписи)</p>
<p><u>Заключение врача-невролога:</u></p> <hr/> <p>Дата _____ М.П. _____ (подпись врача) (расшифровка подписи)</p>	<p><u>Заключение врача-дерматолога:</u></p> <hr/> <p>Дата _____ М.П. _____ (подпись врача) (расшифровка подписи)</p>

Анализ на энтеробиоз: _____ от «__» _____ 20__ г.

М.П.

ЛЕЧЕБНОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ
по месту жительства