

**Регламент по формированию групп  
начальной подготовки 1 года обучения (НП-1)  
на отделении плавания**

1. Настоящий Регламент определяет сроки и порядок конкурсного отбора поступающих в ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб (далее – СШОР) в группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) на 2024/2025 г.

2. Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора поступающих для освоения Программы.

3. Индивидуальный отбор заключается в выявлении у поступающих их физических качеств и двигательных умений, необходимых для освоения Программы. Для проведения индивидуального отбора СШОР проводит тестирование.

4. К тестированию допускаются лица **2017 г.р.**, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний.

5. Количество мест для приема поступающих в СШОР на этап начальной подготовки 1 года (НП-1) в 2024/2025 году: **60 человек (30 мальчиков, 30 девочек)**.

6. Тестирование поступающих осуществляется в назначенное время и дни **по предварительной записи**. Для участия в тестировании родителям (законным представителям) ребенка необходимо подать заявку через «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)» расположенный в информационно-коммуникационной сети «Интернет» по адресу: [www.gosuslugi.ru](http://www.gosuslugi.ru) или зарегистрироваться у администраторов бассейна СШОР по адресу: г. Санкт-Петербург, ул. Зины Портновой, д. 21, корп. 4 в период **с 08 апреля по 29 мая 2024 года**. Дата и время регистрации, а также прохождения тестирования не влияют на принятие решения о зачислении. В случае наличия свободных мест, возможно прохождение тестирования без предварительной записи.

7. Место проведения тестирования: г. Санкт-Петербург, ул. Зины Портновой, д. 21, корп. 4. Сроки проведения тестирования:

- **22, 29 апреля 2024 г., проход в 13:00, 14:00;**
- **23, 25, 30 апреля 2024 г., проход в 13:00;**
- **06, 13, 20, 27 мая 2024 г., проход в 13:00, 14:00;**
- **07, 14, 16, 21, 23, 28, 30 мая 2024 г., проход в 13:00.**

8. Для прохождения тестирования поступающему необходимо явиться в назначенное время и место тестирования, предоставив **копию свидетельства о рождении ребенка** (на обратной стороне написать домашний адрес и контактный телефон), **копию справки на энтеробиоз и письменное согласие на прохождение тестирования** (выдается при предварительной записи или перед прохождением тестирования).

9. Для прохождения тестирования поступающим необходимо иметь **форму для зала** (шорты, футболка, чистые носки, спортивная обувь для зала), **для бассейна** (плавки/купальник, шапочка, полотенце, мыло, мочалку, шлёпанцы).

10. Критерием принятия решения о зачислении поступающего в СШОР на этап начальной подготовки 1 года (НП-1) является наибольшая сумма баллов, набранных при тестировании. Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов, указанных в разделе 11 настоящего Регламента.

11. Перечень тестов индивидуального отбора:

**Нормативы для зачисления  
на этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Нормативы ОФП</b>		
Бег 30 м, не более сек	6.5 и быстрее - 5 баллов 6.6 - 4 балла 6.7 - 3 балла 6.8 - 2 балла 6.9 - 1 балл более 6.9 – 0 баллов	6.7 и быстрее - 5 баллов 6.8 - 4 балла 6.9 - 3 балла 7.0 - 2 балла 7.1 - 1 балл более 7.1 – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, к-во раз	15 и более - 5 баллов 13- 4 балла 11 - 3 балла 9 - 2 балла 7 - 1 балл менее 7 – 0 баллов	8 и более - 5 баллов 7 - 4 балла 6 - 3 баллов 5 - 2 балла 4 - 1 балла менее 4 – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), не менее см	+ 9 см и более – 5 баллов + 7 см – 4 балла + 5 см – 3 балла + 3 см – 2 балла + 1 см – 1 балл менее +1 см – 0 баллов	+ 11 см и более – 5 баллов + 9 см – 4 балла + 7 см – 3 балла + 5 см – 2 балла + 3 см – 1 балл менее +3 см – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее см	150 и более - 5 баллов 140 - 4 балла 130 - 3 балла 120 - 2 балла 110 - 1 балл менее 110 – 0 баллов	145 и более - 5 баллов 135 - 4 балла 125 - 3 балла 115 - 2 балла 105 - 1 балл менее 105 – 0 баллов
<b>Нормативы СФП</b>		
Бег челночный 3x10 м с высокого старта, не более с	9.7 и быстрее - 5 баллов 9.8 - 4 балла 9.9 - 3 балла 10.0 - 2 балла 10.1 - 1 балл более 10.1 – 0 баллов	10.2 и быстрее - 5 баллов 10.3 - 4 балла 10.4 - 3 балла 10.5 - 2 балла 10.6 - 1 балл более 10.6 – 0 баллов
И.П.- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, не менее м	4,3 и более - 5 баллов 4,1 - 4 балла 3,9 - 3 балла 3,7 - 2 балла 3,5 - 1 балл менее 3,5 – 0 баллов	3,8 и более - 5 баллов 3,6 - 4 балла 3,4 - 3 балла 3,2 - 2 балла 3,0 - 1 балл менее 3,0 – 0 баллов
И.П.- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах. Вперед-назад, 1 раз	Выполнено - 5 баллов Не выполнено - 0 баллов	Выполнено - 5 баллов Не выполнено - 0 баллов
Плавание (вольный стиль) 50 м., без учета времени	Выполнено - 5 баллов Не выполнено - 0 баллов	Выполнено - 5 баллов Не выполнено - 0 баллов
<b>Экспертная оценка антропометрических данных*</b> Зачет – 5 баллов, Не зачет – 0 баллов		
<b>Техническая программа</b>		
<i>На воде</i>	<i>Плаучесть, дальность скольжения, координация движений в воде</i>	
Скольжение на груди без работы ног, руки вверху в положении «стрелочка», м.	**	**
Скольжение на спине без работы ног, руки вверху в положении «стрелочка», м.	**	**
Плавание на груди при помощи ног, с задержкой дыхания, руки вдоль тела	***	***
Плавание на спине при помощи ног, руки вдоль тела	****	****

\* Экспертная оценка антропометрических данных (соответствие модельным характеристикам пловца, оценка морфологической составляющей).

\*\* Оценивается дальность скольжения по рукам в метрах, где количество метров приравнивается к баллам.

\*\*\* Оценивается сила ритмичных ударов ног, продвижение. Оценивается по 5-бальной системе, где 5-отлично, 0 – упражнение не выполнено.

\*\*\*\* Оценивается положение тела, мягкость работы ног, продвижение. Оценивается по 5-бальной системе, где 5-отлично, 0 – упражнение не выполнено.

12. По каждому поступающему суммируется количество баллов набранных им при выполнении всех тестов на суше, в воде и антопометрические данные. Затем, формируется Сводный протокол результатов тестирования (для мальчиков и девочек отдельно), с расстановкой мест поступающих (в зависимости от количества набранных баллов).

13. При равном общем количестве набранных баллов (при выполнении всех тестов на суше, в воде и антопометрические данные) при расстановке мест приоритет отдается поступающему, набравшему большее количество баллов при выполнении тестов на воде.

14. Результаты тестирования заносятся в протокол Приемной комиссии. Сводные протоколы утверждаются членами Приемной комиссии, публикуются на сайте СШОР (<http://www.спортшколакировскогорайонаспб.рф/swimming/>) и вывешиваются в вестибюле СШОР в срок **до 10 июня 2024 г.**

15. Прием документов у **поступивших** осуществляют члены Приемной комиссии по следующему графику: **с 29 июля по 23 августа 2024 г.** Контактный телефон: 570-83-12.

16. Прием в СШОР для освоения Программы осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) поступающих. При подаче заявления предоставляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении поступающего;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- медицинское заключение о допуске к прохождению подготовки;
- справка на энтеробиоз;
- фотографии поступающего 3x4 см. – 2 экз.

17. Поступающие считаются зачисленными в СШОР при наличии всех необходимых документов и с момента издания приказа о зачислении. Приказ о зачислении издается **до 31 августа 2024 г.**

18. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора и приёма документов, СШОР может объявить дополнительный отбор. Дополнительный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные СШОР, в том же порядке, что и первоначальный отбор.