

## РЕГЛАМЕНТ

проведения конкурсного отбора в ГБУ ДО СШОР «Радуга»  
в группы начальной подготовки 1 года обучения на 2025-2026 учебный год  
по виду спорта «плавание»

### 1. Общие положения

- 1.1. Настоящий регламент определяет сроки и порядок конкурсного отбора поступающих в ГБУ ДО СШОР «Радуга» (далее – Учреждение) для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «плавание» на 2025-2026 учебный год.
- 1.2. Прием обучающихся осуществляется в соответствии с частью 3 статьи 34.1 Федерального Закона от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Порядком приема и проведения индивидуального отбора лиц для прохождения спортивной подготовки в ГБУ ДО СШОР «Радуга».
- 1.3. Прием в группы начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального и конкурсного отборов.
- 1.4. Индивидуальный отбор заключается в выявлении у поступающих их физических и двигательных умений, антропологических особенностей, состояния здоровья и личностных качеств, необходимых для освоения соответствующих дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора учреждение проводит тестирование.
- 1.5. Оценка результатов тестирования: в баллах от 1 до 5. Все полученные баллы суммируются.
- 1.6. Зачисление в Учреждение производится по результатам конкурсного отбора – в Учреждение зачисляются лица, набравшие наибольшее количество баллов.
- 1.7. К тестированию допускаются лица 2018 г.р., желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний.

### 2. Количество мест для зачисления

2. Количество мест для зачисления поступающих в Учреждение в группы спортивно-оздоровительного этапа на 2025-2026 учебный год ограничено до 64 человек.

### 3. Сведения о месте и времени проведения тестирования

Вид спорта	Адрес проведения тестирования	Даты проведения тестирования	Время сбора поступающих
------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------

плавание	бассейн «ФОК Газпром» Адрес: ул.Доблести, д.15  8 (812) 454 26 71	Июнь: 9 понедельник (мальчики)	13.45		
		10 вторник (девочки)	13.45		
		11 среда (мальчики)	13.45		
		12 четверг (девочки)	13.45		
		16 понедельник (девочки)	13.45		
		17 вторник (мальчики)	13.45		
		18 среда (девочки)	13.45		
		19 четверг (мальчики)	13.45		
		Сентябрь: 8 понедельник (мальчики)	13.45		
		9 вторник (девочки)	13.45		
		10 среда (мальчики)	13.45		
		11 четверг (девочки)	13.45		
		15 понедельник (девочки)	13.45		
		16 вторник (мальчики)	13.45		
		17 среда (девочки)	13.45		
		18 четверг (мальчики)	13.45		
		<b>Не более 20 человек в день!!!!</b>			
		Итоговый протокол размещается 23.09.2025 на официальном сайте Учреждения <a href="http://www.radugaswim.ru">www.radugaswim.ru</a>			

Запись на июнь начинается с 19.05.2025  
Запись на сентябрь начинается с 20.08.2025

#### 4. Организация тестирования

4.1. Для участия в индивидуальном отборе поступающим необходимо:

- Записаться на дату тестирования по телефону: +7 981 935 30 55, пишем в WhatsApp (сообщить ФИО и дату рождения ребёнка и дату, когда придете на тестирование).
- Заполнить и принести на тестирование **«Визитную карточку»** ребенка и согласие на обработку данных. Образец представлен в приложении к данному регламенту и размещен на официальном сайте Учреждения.
- Получить у врача справку об отсутствии у поступающего в спортивную школу противопоказаний к занятию видом спорта «плавание».
- Принести на тестирование ксерокопию свидетельства о рождении ребёнка.

4.2. Оценка всех тестов производится в балльной системе. Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов, указанных в разделе 6.

4.3. Результаты тестирования заносятся в протокол приемной комиссии. Сводные протоколы утверждаются членами приемной комиссии, размещаются на официальном сайте Учреждения ([www.radugaswim.ru](http://www.radugaswim.ru)) и в вестибюле Учреждения:

- предварительный протокол – **10 июля 2025 года,**
- **итоговый протокол -23 сентября 2025 года.**

4.4. Собрание родителей (законных представителей) лиц, прошедших отбор в ГБУ ДО СШОР «Радуга» состоится **26 сентября 2025 года, в ФОКе Газпром Доблести.**

## 5. Порядок приема документов и зачисления

5.1. На первом занятии **29 - 30.09. 2024** года необходимо:

- сдать справки: на **энтеробиоз, Ф-514**
- предоставить страховку для занятий плаванием.

**Без вышеуказанных справок и страховки зачисление в группы начальной подготовки первого года обучения не осуществляется.**

На собрании **26 сентября 2025** года родители (законные представители) заполняют документы для зачисления в ГБУ ДО СШОР «Радуга».

5.2. Поступающие считаются зачисленными в Учреждение с момента издания приказа о зачислении. Приказ о зачислении издается в сентябре 2025 года на основании решения приемной комиссии и при наличии всех необходимых документов и справок.

## 6. Перечень тестов индивидуального отбора

### Тестирование в зале

1. Знакомство. Поступающий в Учреждение должен уметь представиться и ответить на вопросы тренера.

2. Экспертная оценка антропометрических данных (морфологической составляющей для вида спорта «плавание»): рост, вес, размах рук.

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

3. Гибкость:

3а. Оценка подвижности плечевого сустава. В исходном положении стоя ноги вместе: скрещивание прямых рук сзади на уровне плечевых суставов (с помощью тренера).

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

3б. Подвижность коленных суставов. Выполняется из исходного положения «лёжа на груди»: сгибание ног в коленном суставе с подтягиванием пятки к ягодице и к полу (с помощью тренера).

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

3в. Подвижность позвоночника. Из исходного положения «стоя, ноги вместе»: наклон вперед вниз, не сгибая колени.

Оценки: 5 баллов - ладонь полностью легла на пол

4 балла - касание пола фалангами пальцев

3 балла - касание кончиками пальцев

2 балла - нет касания пальцами пола, пальцы касаются голени

1 балл - при наклоне руки находятся на уровне коленей или выше.

3г. Оценка подвижности голеностопного сустава в исходном положении «сидя на полу с прямыми ногами вперед, пятки вместе»: коснуться пальцами ног пола.

Оценки: 5 баллов - пальцы касаются пола

4 балла - разгибание стоп ниже горизонтального положения

3 балла - разгибание стоп выше горизонтального положения

2 балла - нет специфической подвижности для плавания

1 балл - подвижности нет.

3д. Оценка подвижности суставов для способа плавания брасс в исходном положении «лежа на животе»: сгибание ног в коленном суставе с последующим разведением голени и стоп наружу и касанием наружным сводом стоп пола (с помощью тренера).

Оценки: 5 баллов - наружный свод стопы касается пола

4 балла - голень лежит на полу, но свод стопы пола не касается

3 балла - голень не соприкасается с полом

2 балла - нет специфической подвижности для способа плавания брасс

1 балл - подвижности нет.

#### 4. Координация движений:

В исходном положении «стоя, ноги вместе»: попеременные круговые движения руками назад, вперед в наклоне (упражнение «мельница»).

Оценки: 5 баллов – ритмичная, попеременная работа прямых рук, с разворотом плеч, с сохранением неподвижного положения головы и туловища

4 балла - попеременная работа рук, голова и туловище незначительно подвижны

3 балла - нарушение координации движения

2 балла – поступающий не держит направление (например, рука уходит в сторону, а не строго назад) и форму движений

1 балл - поступающий не выполняет упражнение.

#### Тестирование в воде

Оцениваются гидродинамические способности – плавучесть, дальность скольжения, координация движений в воде. Тестирование в воде проводится без очков для плавания.

1. В исходном положении «стоя на дне»: выдох в воду, погрузив лицо в воду.

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

2. Лежание на воде в положении «звездочка».

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

3. Лежание на воде в положении «поплавок».

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

4. Скольжение на груди без работы ног, руки за головой, локти соединены на затылке - в положении «стрелочка».

Оценивается дальность скольжения по ногам:

более 4,5 метра – 5 баллов;

от 4,0 до 4,5 метров – 4 балла;

от 3,5 до 4,0 метров – 3 балла;

от 3,0 до 3,5 метров – 2 балла;

менее 3,0 метров – 1 балл.

5. Плавание на груди при помощи ног на задержке дыхания. Оценивается сила, ритмичность ударов ног, продвижение.

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

6. Плавание на спине при помощи ног, руки вдоль тела. Оценивается положение тела, мягкость работы ног, продвижение.

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «плавание»**

Таблица № 10

(в соответствии с Приложением № 6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,2
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

### 7. Порядок организации прохода детей на тестирование

- 7.1. Тестирование проходит без присутствия родителей (законных представителей).
- 7.2. Сбор в вестибюле бассейна «ФОК Газпром Доблести» в день проведения тестирования в 13.40
- 7.3. В 13.45 тренер забирает поступающих на тестирования.
- 7.4. Для прохождения тестирования поступающий должен иметь с собой:
- файл с документами (справка, копия свидетельства о рождении, визитная карточка и согласие (см.п.4.1.),
  - пакет для одежды, шапка для плавания, плавки/купальник, шлёпки, средства личной гигиены, полотенце. Все вещи необходимо подписать.
- 7.5. В холле бассейна поступающие переодеваются в сменную обувь (шлёпки) и оставляют верхнюю одежду.
- 7.6. В раздевалке поступающие переодеваются в плавки/купальник.
- 7.7. После окончания тестирования тренер выводит поступающих к родителям (законным представителям).

### 8. Подача и рассмотрение апелляции

- 8.1. Родители (законные представители) поступающих вправе подать на имя руководителя Учреждения письменное заявление об апелляции по итогам проведения отбора не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов отбора.
- 8.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи.
- 8.3. Повторное тестирование проводится в течение 3 рабочих дней со дня принятия решения о его проведении.
- 8.4. Подача апелляции по итогам повторного тестирования не допускается.