

Регламент проведения оценки готовности поступающих на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Синхронное плавание»

1. Общие положения

- 1.1. Настоящий Регламент регулирует организацию проведения оценки готовности поступающих в ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района (далее – Учреждение) на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Синхронное плавание» (далее – Программа по виду спорта).
- 1.2. Прием поступающих осуществляется в соответствии с Программой по виду спорта и Положением о правилах и порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся в Учреждение.
- 1.3. Прием поступающих осуществляется на основании результатов оценки готовности (далее – тестирование) и заключается в выявлении у поступающих физических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы по виду спорта.
- 1.4. К тестированию допускаются поступающие 2019 г. рождения, желающие заниматься видом спорта «Синхронное плавание» и не имеющие медицинских противопоказаний.
- 1.5. Количество бюджетных мест для приёма на спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения по виду спорта «Синхронное плавание» - 20.

2. Запись на тестирование

- 2.1. Для участия в тестировании необходимо с 01.07.2025 по 04.09.2025 г. записаться на сайте Учреждения <https://sport-school3.ru>
- 2.2. Отмена записи доступна на сайте Учреждения <https://sport-school3.ru/otmena>
- 2.3. Без предварительной записи тестирование не проводится.

3. Тестирование

- 3.1. Тестирование поступающих проводится с 19.08.2025 г. по 04.09.2025 г.
- 3.2. Присутствие родителей (законных представителей) поступающих при проведении тестирования не допускается.
- 3.3. На тестирование необходимо прийти по адресу: ул. Ушинского, д. 10 корпус 2, лит. А. за 10 мин до назначенного времени (без опозданий), пройти регистрацию около указателя «Синхронное плавание», предоставив документы:
- **Заявление** родителей (законных представителей) поступающих (заполненное по установленной форме Учреждения);
 - **Копия свидетельства о рождении** поступающего;
 - **Медицинское заключение** о принадлежности к I или II основной группе здоровья.
- При установлении III и IV группы здоровья необходимо пройти дополнительные медицинские обследования в районном врачебно-физкультурном диспансере.
- По результатам обследования предъявить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой без ограничений.
- **Справка «Анализ на энтеробиоз»** (действительна 10 дней).
- 3.4. Для тестирования поступающим необходимы: купальник слитный (!) для плавания (девочки), плавки (мальчики), шапочка для плавания, резиновые шлепанцы, полотенце, мыло, мочалка. Длинные волосы заранее заплетены в косу или собраны в «пучок».
- 3.5. Тестирование поступающих осуществляется в рамках бально-рейтинговой системы по нормативам, установленным Программой по виду спорта «Синхронное плавание».

3.6. На количество бюджетных мест (п.1.5.) претендуют поступающие, набравшие максимальную сумму баллов.

3.7. Итоговые протоколы тестирования публикуются 10.09.2025 г. на сайте Учреждения <https://sport-school3.ru/>

3.8. Родители (законные представители несовершеннолетних) поступающих вправе подать письменное заявление об апелляции по результатам проведения тестирования не позднее следующего рабочего дня после публикации итоговых протоколов.

4. Прием документов

4.1. Прием документов осуществляется в электронном виде до 10.09.2025 г. по ссылке, которая высылается на e-mail родителя в течение 2 рабочих дней после записи на тестирование.

4.2. Перечень необходимых документов:

- **Свидетельство о рождении** поступающего;
- **Паспорт родителя** (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего (два разворота) или документ, подтверждающий установление родства, опеки или попечительства;
- **Медицинское заключение** о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе;
- **Фото** поступающего (портрет для документов, где овал лица занимает 70-80%).

4.3. Требования к подаче документов:

- подача файлов в формате PDF или JPG;
- изображения четкие, равномерно яркие, без прекося и присутствия посторонних предметов, с обеспечением распознавания содержания.

4.4. Приказ о зачислении в Учреждение издается на основании решения приемной комиссии и при наличии поданных документов (п. 4.2.).

5. Нормативы тестирования

5.1. Несоответствие минимальному уровню норматива или отказ от выполнения норматива оцениваются в «ноль» баллов.

№ пп	Упражнение	Норматив	Баллы
на суше			
1	Антропометрия Соответствие внешним характеристикам вида спорта синхронное плавание	астеническое телосложение, длинные худощавые конечности, ровные ноги	10
		нормостеническое телосложение, спортивное	5
		гиперстеническое телосложение, лишний вес, крупные конечности, широкие бедра	1
2	Гибкость И.п. стоя, ноги вместе, прямые. Не сгибая ног в коленях, наклон вперед, коснуться пола у стоп	полное касание ладонями	10
		не полное касание ладонями	5
		касание кончиками пальцев	1
3	Координация движений И.п. стоя, круговые движения рук <ul style="list-style-type: none">• вперед одновременно, попеременно• назад одновременно, попеременно	в быстром темпе, с большой амплитудой, без ошибок и задержек при переходе с одного вида на другой	10
		в среднем темпе, с небольшой амплитудой, без ошибок, с задержками при переходах с одного вида на другой	5
		в медленном темпе, с малой амплитудой, с ошибками и задержками при переходах с одного вида на другой	1
4	Подвижность в голеностопах И.п. сидя на полу, ноги вместе. Сгибания и разгибания в голеностопных суставах	пальцы подогнуты, стопа выгнута, носки натянуты	10
		пальцы вместе, стопа на одной линии с ногой	5
		пальцы врозь, стопа выше линии ноги	1

5	Упражнение «Шпагат» продольный (<i>правый, левый</i>) И.п. сед на полу, ноги дотянуты и создают ровную линию. Пятка вытянутой вперед ноги «смотрит» в пол, пятка вытянутой назад ноги «смотрит» в потолок. Положение тела вертикальное. Бедра находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости. Расстояние от бедра до пола.	0 см	10
		не более 10 см	5
		не более 20 см	1
6	Упражнение «Шпагат» поперечный. И.п. сед на полу, ноги дотянуты и создают ровную линию. Положение тела вертикальное. Бедра находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости. Расстояние от бедра до пола.	0 см	10
		не более 15 см	5
		не более 25 см	1
7	Упражнение «Мост» Из и.п., лежа на спине, подъем в «мост». Расстояние от стоп до пальцев рук. Руки и ноги прямые.	не более 30 см	10
		не более 40 см	5
		более 50 см	1
на воде			
8	Плавучесть Упражнение «звездочка». И.п. стоя в воде. Лечь на спину, руки в стороны, ноги врозь - прямые, вытянуты. Лежать неподвижно на поверхности воды с фиксацией положения тела не менее 4-5 сек. Оценивается положение тела, ног и рук.	полное горизонтальное положение рук, ног, туловища на поверхности воды	10
		частичное погружение рук, ног, туловища от горизонтальной поверхности воды (до 30 градусов)	5
		значительное погружение рук, ног, туловища от горизонтальной поверхности воды (более 30 градусов)	1
9	Плавание на груди (без учета времени) И.п. стоя спиной к бортику, руки прямые за головой в положении «стрелочка». Оттолкнувшись ногой от бортика, руки в положении «стрелочка». Плавание на груди с работой ног. Оценивается положение тела и рук, работа ног, стоп, продвижение	отлично	10
		хорошо	5
		удовлетворительно	1
10	Плавание на спине (без учета времени) И. п. стоя лицом к бортику, руки прямые за головой в положении «стрелочка». Оттолкнувшись ногой от бортика, руки в положении «стрелочка». Плавание на спине с работой ног. Оценивается положение тела и рук, работа ног, стоп, продвижение	отлично	10
		хорошо	5
		удовлетворительно	1

**Медицинское заключение
о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе
для занятий физической культурой**

Выдано _____
полное наименование медицинской организации

фамилия, имя, отчество несовершеннолетнего в датильном падеже, дата рождения

о том, что он(она) допущен(а) (не допущен(а) к занятиям физической культурой (ненужное зачеркнуть) без ограничений (с ограничениями) в соответствии с медицинской группой для занятий физической культурой (ненужное зачеркнуть).

Медицинская группа для занятий физической культурой:

I (основная) или II (основная)

*указывается в соответствии с приложением N 3
к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних*

должность врача, выдавшего заключение

подпись

расшифровка подписи

М.П. Дата выдачи " _____ " _____ 20__ г.



Заключение выдается педиатром и действительно 6 месяцев

Директору ГБУ ДО СШОР №3
Калининского района
Д.В. Васильеву

от _____

фамилия, имя, отчество родителя (законного представителя) поступающего

проживающего по адресу _____

паспорт, серия _____ номер _____

дата выдачи _____ кем выдан _____

контактный телефон _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу зачислить моего (мою) сына (дочь)

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Число, месяц, год рождения _____ на обучение по программе вида спорта

« _____ »

Свидетельство о рождении (паспорт): серия _____ номер _____ дата выдачи _____

Гражданство _____

Место учебы _____

Адрес регистрации _____

Адрес проживания _____

Мать (фамилия, имя, отчество) _____

Место работы, должность, телефон _____

Отец (фамилия, имя, отчество) _____

Место работы, должность, телефон _____

Полноту и достоверность вышеуказанных сведений подтверждаю.

С Уставом, Лицензией Учреждения, программой по избранному виду спорта и локальными актами Учреждения, ознакомлен(а).

С нормативами индивидуального отбора, оценки готовности поступающих ознакомлен(а), согласен(а) на участие моего ребенка в процедуре конкурсного отбора (тестирования).

Ответственность за сопровождение ребенка в Учреждение и обратно беру на себя.

« _____ » _____ 20 _____ г.

Приложение

1. Копия документа, удостоверяющего личность поступающего.
2. Копия паспорта родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего или документ, подтверждающий установление родства, опеки или попечительства.
3. Фото 3x4 (2 шт.)
4. Медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки (в соответствии с Приказом Минздрава РФ от 23.10.2020 г. № 1144н).
5. Документ, подтверждающий наличие спортивного разряда или спортивного звания (при наличии).