

**РЕГЛАМЕНТ  
ИНДИВИДУАЛЬНОГО (КОНКУРСНОГО) ОТБОРА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»  
по дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)  
Государственного бюджетного учреждения  
дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва  
Петродворцового района Санкт-Петербурга**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящий регламент индивидуального (конкурсного) отбора поступающих лиц в Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивную школу олимпийского резерва Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) регулирует организацию приема тестов индивидуального (конкурсного) отбора для освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «плавание».

1.2. Прием поступающих лиц в Учреждение осуществляется на основании:

- Положения о порядке и правилах приема, перевода, восстановления и отчисления обучающихся лиц ГБУ ДО СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга;

1.3. Индивидуальный (конкурсный) отбор поступающих лиц проводится с целью определения физических и двигательных качеств необходимых для реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «плавание» (далее – Программа и или ДОР Программа (СОЭ)).

1.3.1. Для проведения индивидуального (конкурсного) отбора Учреждение проводит тестирование на основании Программы.

1.4. К тестированию допускаются лица **2019 года рождения**, не имеющие медицинских противопоказаний и желающие проходить спортивную подготовку по виду спорта «плавание».

1.5. Количество вакантных мест для приема поступающих лиц в Учреждении на спортивно-оздоровительный этап базового уровня 1 (первого) года на **2026/2027 учебно-тренировочный год**:

- на объекте ФОК «Ломоносов», Ораниенбаумский просп., 40 – **15 человек**;

**II. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

2.1. Для участия в индивидуальном (конкурсном) отборе (тестировании) в ГБУ ДО СШОР Петродворцового района поступающим лицам необходимо записаться в период **с 08 июня 2026 года до 01 августа 2026 года**.

2.2. Сведения о месте и времени проведения тестирования

| № п/п | Наименование программы                                                                                          | Адрес проведения тестирования                                              | Период проведения тестирования                    | Время прохода в раздевалку |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|
| 1     | Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (СОЭ) по виду спорта «плавание» | Петергоф, ФОК Широкая д.8<br><br>Ломоносов, ФОК Ораниенбаумский просп., 40 | Август: 3, 4, 5, 6, 7<br><br>Сентябрь: 1-4; 7-18. | 14:30-16.00                |

\* Дата и время прохождения тестирования не влияют на принятие решения о зачислении.

2.3. В случае наличия вакантных мест, возможно прохождение тестирования без предварительной записи.

2.4. Для прохождения тестирования поступающим лицам необходимо явиться в назначенное время и место тестирования и предоставить:

- **заявление (по установленной форме Учреждения);**
- копию свидетельства о рождении поступающего лица;
- справку на энтеробиоз (сроком не более 3-х месяцев);
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки; (справка от врача-педиатра об установлении группы здоровья);

2.5. Для прохождения тестирования поступающим необходимо иметь форму для занятий плаванием: плавки/купальник, шапочку, полотенце, мыло, мочалку, а также сменную обувь (шлёпанцы).

2.5. Оценка тестов проводится по балльной системе путем суммирования баллов всех тестов, указанных в разделе IV. «Перечень тестов индивидуального (конкурсного) отбора».

2.6. Результаты тестирования фиксируются в Протоколе приемной Комиссии.

2.7. Результаты проведения индивидуального (конкурсного) отбора объявляются не позднее трех рабочих дней после проведения отбора.

2.8. Объявление результатов осуществляется путем размещения фамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении и самих оценок.

2.9. Протоколы приемной Комиссии публикуются на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (<https://sportpetergof.ru/>) (далее – сайт Учреждения) в разделе «Родителям».

### III. ПОРЯДОК ПРИЕМА ДОКУМЕНТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

3.1. Прием документов поступающих лиц осуществляют приемной Комиссии по следующему графику

| № п/п | Адрес приема документов                           | Период приема документов | Время приема документов      |
|-------|---------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1     | Петергоф, ул. Озерковая, дом 23, лит. А, каб. № 9 | До 31 сентября 2026 г.   | 09.00-11.00<br>15:00 – 17:00 |

3.2. Прием в Учреждение для освоения Программы по виду спорта «плавание» осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей).

**В заявлении о приеме указываются следующие сведения:**

- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего лица;
- дата и место рождения поступающего лица;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законного представителя несовершеннолетнего поступающего;
- реквизиты документа, удостоверяющего личность поступающего лица, законного представителя (в том числе указание, когда и кем выдан документ);
- номера телефонов поступающего и (или) законных представителей несовершеннолетнего поступающего лица (при наличии);
- адрес места жительства, места пребывания поступающего лица;
- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление.

3.3. В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего лица или законного представителя несовершеннолетнего поступающего (в том числе через информационные системы общего пользования) с уставом Учреждения, его локальными актами, регламентирующими Порядок и Правила приема лиц в Учреждение, а также согласие поступающего на участие в процедуре отбора и обработку его персональных данных.

3.4. Заявление о приеме и факты, указываемые в нем, заверяются подписью поступающего (доверенного лица).

3.5. При подаче заявления представляются следующие документы (оригинал + копия):

- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, серия и номер документа, когда и кем выдан документ или копия свидетельства о рождении;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки

- согласие на обработку персональных данных;
- согласие на проведение процедуры индивидуального отбора (оценки готовности) поступающего;

- фотография поступающего;
- справку, выданную в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 09.10.2024 N 1354 «О порядке установления факта участия граждан Российской Федерации в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области» (далее соответственно - справка участника специальной военной операции, постановление № 1354), или сведения, предоставляемые в соответствии с постановлением N 1354 (далее - сведения об участии в специальной военной операции) (в случае указания в заявлении сведений в соответствии с п. 5.3. Положения). Статус детей участников специальной военной операции, погибших или получивших увечье (ранение, травму, контузию) либо заболевание при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей) в ходе специальной военной операции, подтверждается справкой, выданной федеральным органом исполнительной власти (федеральным государственным органом), который выдал справку участника специальной военной операции или предоставил сведения об участии в специальной военной операции» (при наличии).

3.6. Результаты индивидуального (конкурсного) отбора рассматриваются на заседании приемной Комиссии Учреждения и рекомендуются Педагогическому совету к согласованию на основании представленных Протоколов и утверждаются приказом директора Учреждения не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

3.7. Приказ о зачислении издается до 31 сентября 2026 года на основании решения Педагогического совета (**при наличии всех необходимых документов поступающего лица**).

3.8. Поступающие считаются зачисленными в Учреждение с момента издания приказа о зачислении.

3.9. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального (конкурсного) отбора и приёма документов, Учреждение вправе объявить дополнительный (конкурсный) отбор. Дополнительный отбор поступающих лиц осуществляется в сроки, установленные Учреждением, в том же порядке, что и первоначальный индивидуальный (конкурсный) отбор.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВОВ (ТЕСТОВ) ИНДИВИДУАЛЬНОГО (КОНКУРСНОГО) ОТБОРА**

Прием на базовый уровень спортивного-оздоровительного этапа первого года обучения осуществляется на основании оценки готовности поступающих, в соответствии с нормативами по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, определенными Базовыми требованиями, а также дополнительными формами тестирования, установленными Программой Учреждения.

1. Результат выполнения теста, соответствующий Базовым требованиям, оценивается в 10 баллов.
2. Результат выполнения теста, превышающий Базовые требования, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, не достигающий показателя, определенного базовыми требованиями, оценивается меньшим количеством баллов.
4. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
5. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
6. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.
7. Для зачисления или перевода на спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень до года) занимающийся должен набрать суммарно 40 баллов за 4 теста, выполнить требования по сдаче специальных и дополнительных нормативов.
8. На базовом уровне (до года) в соответствии с Базовыми требованиями соревновательная деятельность не предусмотрена.

| МАЛЬЧИКИ |                                                                |                                  |                                                                    |                                  |                                             |                                  |                                                                |                                  |                             |
|----------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| № п/п    | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки |                                  |                                                                    |                                  |                                             |                                  |                                                                | Специальные нормативы            |                             |
|          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | Оценка сдачи нормативов в баллах | Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (раз) | Оценка сдачи нормативов в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Оценка сдачи нормативов в баллах | Бросок мяча вперед (м). И.П. - стоя держа мяч 1 кг за головой. | Оценка сдачи нормативов в баллах | Плавание 25 м вольный стиль |
| 1        | 1                                                              | 1                                | -                                                                  | 1                                | 100                                         | 1                                | -                                                              | 1                                | Без учета времени           |
| 2        | 2                                                              | 2                                | -                                                                  | 2                                | 105                                         | 2                                | -                                                              | 2                                |                             |
| 3        | 3                                                              | 3                                | -                                                                  | 3                                | -                                           | 3                                | -                                                              | 3                                |                             |
| 4        | 4                                                              | 4                                | -                                                                  | 4                                | -                                           | 4                                | -                                                              | 4                                |                             |
| 5        | 5                                                              | 5                                | -                                                                  | 5                                | -                                           | 5                                | -                                                              | 5                                |                             |
| 6        | 6                                                              | 6                                | -                                                                  | 6                                | -                                           | 6                                | -                                                              | 6                                |                             |
| 7        | 7                                                              | 7                                | -                                                                  | 7                                | -                                           | 7                                | -                                                              | 7                                |                             |
| 8        | 8                                                              | 8                                | -                                                                  | 8                                | -                                           | 8                                | -                                                              | 8                                |                             |
| 9        | 9                                                              | 9                                | -                                                                  | 9                                | -                                           | 9                                | -                                                              | 9                                |                             |
| 10       | 7                                                              | 10                               | +1                                                                 | 10                               | 110                                         | 10                               | 3,5                                                            | 10                               |                             |
| 11       | 8                                                              | 11                               | -                                                                  | 11                               | 120                                         | 11                               | -                                                              | 11                               |                             |
| 12       | 9                                                              | 12                               | -                                                                  | 12                               | 130                                         | 12                               | -                                                              | 12                               |                             |
| 13       | 10                                                             | 13                               | +2                                                                 | 13                               | 140                                         | 13                               | 4,5                                                            | 13                               |                             |
| 14       | 11                                                             | 14                               | -                                                                  | 14                               | 150                                         | 14                               | -                                                              | 14                               |                             |
| 15       | 12                                                             | 15                               | +3                                                                 | 15                               | 160                                         | 15                               | 5,5                                                            | 15                               |                             |

| ДЕВОЧКИ |                                                                |                                  |                                                                    |                                  |                                             |                                  |                                                                           |                                  |                             |
|---------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| № п/п   | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки |                                  |                                                                    |                                  |                                             |                                  |                                                                           | Специальные нормативы            |                             |
|         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | Оценка сдачи нормативов в баллах | Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (раз) | Оценка сдачи нормативов в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Оценка сдачи нормативов в баллах | Исходное положение-стоя держа мяч 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м) | Оценка сдачи нормативов в баллах | Плавание 25 м вольный стиль |
| 1       | 1                                                              | 1                                | -                                                                  | 1                                | 100                                         | 1                                | -                                                                         | 1                                | Без учета времени           |
| 2       | 2                                                              | 2                                | -                                                                  | 2                                | 103                                         | 2                                | -                                                                         | 2                                |                             |
| 3       | 3                                                              | 3                                | -                                                                  | 3                                | -                                           | 3                                | -                                                                         | 3                                |                             |
| 4       | 4                                                              | 4                                | -                                                                  | 4                                | -                                           | 4                                | -                                                                         | 4                                |                             |
| 5       | 5                                                              | 5                                | -                                                                  | 5                                | -                                           | 5                                | -                                                                         | 5                                |                             |
| 6       | 6                                                              | 6                                | -                                                                  | 6                                | -                                           | 6                                | -                                                                         | 6                                |                             |
| 7       | 7                                                              | 7                                | -                                                                  | 7                                | -                                           | 7                                | -                                                                         | 7                                |                             |
| 8       | 8                                                              | 8                                | -                                                                  | 8                                | -                                           | 8                                | -                                                                         | 8                                |                             |
| 9       | 9                                                              | 9                                | -                                                                  | 9                                | -                                           | 9                                | -                                                                         | 9                                |                             |
| 10      | 4                                                              | 10                               | +3                                                                 | 10                               | 103                                         | 10                               | 3                                                                         | 10                               |                             |
| 11      | 5                                                              | 11                               | -                                                                  | 11                               | 115                                         | 11                               | -                                                                         | 11                               |                             |
| 12      | 6                                                              | 12                               | -                                                                  | 12                               | 125                                         | 12                               | -                                                                         | 12                               |                             |
| 13      | 7                                                              | 13                               | +4                                                                 | 13                               | 135                                         | 13                               | 4                                                                         | 13                               |                             |
| 14      | 8                                                              | 14                               | -                                                                  | 14                               | 145                                         | 14                               | -                                                                         | 14                               |                             |
| 15      | 9                                                              | 15                               | +5                                                                 | 15                               | 155                                         | 15                               | 5                                                                         | 15                               |                             |

| Дополнительные нормативы |                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                           |                 |                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| № п/п                    | Антропометрия. Спериальная оценка антропометрических данных (морфологической составляющей вида спорта "плавание"), соответствие модельным характеристикам (рост, вес, телосложение) | Оценка в баллах | Координация движений. И.П. - стоя, круговые движения рук без остановки: вперед одновременно, попеременно; назад одновременно, попеременно | Оценка в баллах | Подвижность плечевых суставов. И.п. - стоя, пассивное медленное отведение и сведение прямых рук за спиной на уровне плеч | Оценка в баллах | Плавучесть. Упражнение "звездочка". И.П. - стоя в воде. Лечь на грудь, руки в стороны, ноги врозь прямые, вытянуты. Лежать неподвижно на поверхности воды с фиксацией положения тела не менее 4-5 сек. Оценка положения тела и рук. | Оценка в баллах | Скольжение на груди. И.П. - стоя спиной к бортику, одна нога согнута в упоре, руки прямые за головой в положении "стрелочка". Оттолкнуться ногой от бортика, руки в положении "стрелочка". Плавание на груди с работой ног. Оценивается положение тела и рук, работа ног и движение стоп, продвижение | Оценка в баллах | Плавание на спине. И.П. - стоя лицом к бортику, руки прямые за головой в положении "стрелочка". Оттолкнуться ногой от бортика, руки в положении "стрелочка". Плавание на спине с работой ног. Оценивается положение тела и рук, работа ног и движение стоп, продвижение | Оценка в баллах |
| 1                        | Астеническое телосложение                                                                                                                                                           | 15              | С большой амплитудой                                                                                                                      | 15              | Сведение скрестное рук                                                                                                   | 15              | Полное горизонтальное положение рук, ног, туловища на поверхности воды                                                                                                                                                              | 15              | 4,0 и более                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 15              | Отлично                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15              |
| 2                        | Нормостеническое телосложение                                                                                                                                                       | 7               | Со средней амплитудой                                                                                                                     | 7               | Сведение до соприкосновения рук                                                                                          | 7               | Частичное погружение рук, ног, туловища от горизонтальной поверхности воды до 30 градусов                                                                                                                                           | 7               | 3,9-3,0                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7               | Хорошо                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7               |
| 3                        | Гиперстеническое телосложение                                                                                                                                                       | 1               | С малой амплитудой                                                                                                                        | 1               | Не соприкосновение рук                                                                                                   | 1               | Видимое погружение рук, ног, туловища от горизонтальной поверхности воды более 30 градусов                                                                                                                                          | 1               | 2,9 и менее                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1               | Удовлетворительно                                                                                                                                                                                                                                                       | 1               |

**По результатам индивидуального (конкурсного) отбора формируются группы спортивно-оздоровительного этапа базового уровня 1 года по виду спорта «плавание».**

## V. ПОДАЧА И РАССМОТРЕНИЕ АПЕЛЛЯЦИИ

5.1. Законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменное заявление на имя директора Учреждения об апелляции по процедуре проведения индивидуального (конкурсного) отбора не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов отбора.

5.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи.

5.3. Директор Учреждения принимает решение о целесообразности повторного проведения индивидуального (конкурсного) отбора в отношении, поступающего и доводит его до сведения подавшего апелляцию, в течение одного рабочего дня.

5.4. Повторное проведение индивидуального (конкурсного) отбора проводится в течение 3 рабочих дней со дня принятия решения.

5.5. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального (конкурсного) отбора не допускается.

**VI. СОСТАВ КОМИССИИ**  
**приема нормативов (тестов) индивидуального (конкурсного) отбора**  
**по виду спорта «плавание»**

- Побожакowa Наталья Викторовна - председатель Комиссии
- Литвинов Олег Игоревич – заместитель председателя Комиссии
- Барышниковa Александра Михайловна - секретарь Комиссии
- Виноградова Дарья Викторовна - член Комиссии
- Шипилин Сергей Васильевич - член Комиссии
- Кузьменко Алексей Владимирович - член Комиссии
- Одинокова Анна Олеговна - член Комиссии