

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
протокол от «16» января 2023 г.
№ 01-22-01-01



УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАУ ДО «СШОР
водных видов спорта» г. Перми
от «10» февраля 2023 г.
№ 059-01-17-12

**ПОЛОЖЕНИЕ
ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ОТБОРЕ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА» г. Перми**

I. Общие положения

1.1. Данное Положение регламентирует условия организации и проведения индивидуального отбора поступающих лиц в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта» г. Перми (далее – Учреждение), а также порядок проведения контрольно-переводных испытаний по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом», «плавание», «синхронное плавание», «подводный спорт».

1.2. Положение разработано в соответствии с:

– Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральным законом от 29.12.2023 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказом Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

– Уставом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта» г. Перми;

– другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, регулирующими отношения, возникающие при приеме лиц, желающих пройти обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1.3. При индивидуальном отборе требования к уровню образования поступающих в Учреждение лиц не предъявляются.

1.4. Индивидуальный отбор – выявление у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ, гребному слалому, плаванию, синхронному плаванию, подводному спорту.

1.5. Для проведения индивидуального отбора и контрольно-переводных нормативов проводится тестирование, а также Учреждение вправе проводиться предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном в Учреждении.

1.6. Во время проведения индивидуального отбора поступающих, присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора школы.

II. Порядок индивидуального отбора

2.1. Прием лиц в Учреждение осуществляется по:

- дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»;
- дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»;
- дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт».

2.2. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления антропометрических, индивидуальных особенностей, а также физических способностей для освоения соответствующих дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных обучающихся; оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений; зачисления обучающихся на этап спортивной подготовки и на основании настоящего Положения.

2.3. Прием поступающих в Учреждение для прохождения спортивной подготовки и индивидуальный отбор осуществляют в январе, а также при наличии вакантных мест в течение календарного года.

Прием контрольно-переводных нормативов проводится в два раза в год: в мае-июне и ноябре-декабре согласно приказа директора Учреждения.

2.4. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение создаются приемная и апелляционная комиссии.

2.5. Регламент работы комиссий определяется Положением о приемной и апелляционной комиссиях при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки Учреждения.

2.6. При организации приема поступающих руководитель Учреждения обеспечивает соблюдение их прав, прав их законных представителей, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

2.7. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих и их законных представителей:

- копию устава образовательной организации;
- локальные нормативные акты, регламентирующие организацию учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- условия работы приемной и апелляционной комиссий;
- количество бюджетных мест по каждой реализуемой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих;
- сроки приема документов, необходимых для зачисления;
- требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих;
- систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- сроки зачисления поступающих в Учреждение.

2.8. Количество поступающих на бюджетной основе определяется учредителем Учреждения в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг по спортивной подготовке.

Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного муниципального задания на оказание муниципальных услуг на спортивную подготовку на платной основе, при наличии соответствующей материальнотехнической базы. Сведения о порядке оказания платных услуг, в том числе информация о стоимости обучения по каждому виду спорта, размещается школой на информационном стенде и официальном сайте в сети «Интернет», в целях ознакомления с ними поступающих и их законных представителей.

III. Организация проведения индивидуального отбора поступающих

3.1. Индивидуальный отбор проводится при комплектовании групп начальной подготовки, а также при приеме в Учреждение обучающихся из других спортивных школ на этапы спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Контрольно-переводные испытания проводятся при переводе с одного этапа спортивной подготовки на другой в сроки, указанные в приказах директора.

3.2. Формы проведения индивидуального отбора и контрольно-переводных испытаний: тестирование, анкетирование, предварительные просмотры и консультации.

3.3. Программа контрольных упражнений по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке представлена в приложениях 1, 2, 3, 4, 5.

Для прохождения вступительных испытаний поступающему необходимо иметь спортивную одежду и сменную спортивную обувь.

Для допуска к прохождению индивидуального отбора и контрольно-переводных нормативов у поступающего не должно быть противопоказаний для занятий выбранному виду спорта, что подтверждается справкой от врача об отсутствии таких противопоказаний.

Результаты выполнения тестовых упражнений фиксируются в протоколе ответственным членом приемной комиссии.

Оценка уровня ОФП, СФП и технической подготовки поступающих определяется оценкой тестов (далее – проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются. Система оценок устанавливается в соответствии с программами спортивной подготовки по видам спорта.

Для того, чтобы быть зачисленным на этап спортивной подготовки поступающему нужно выполнить (сдать) контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической и технической подготовки и получить проходной балл, установленный для каждого этапа подготовки вида спорта.

При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в Учреждение принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии, присутствующих на заседании. При равном количестве «за» и «против» голос председателя приемной комиссии является решающим.

3.4. Учреждение предусматривает проведение дополнительного отбора для лиц, не участвующих в первоначальном индивидуальном отборе в установленные школой сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

3.5. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через пять рабочих дней после его проведения. Объявление результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в сети «Интернет», с указанием баллов и общего количества баллов, полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

3.6. На основании требований для перевода обучающихся на следующий год и протокола контрольно-переводных испытаний педагогическим советом принимается решение о переводе обучающихся на следующий год.

Если обучающийся, не набрал нужного количества баллов, разрешается пересдача нормативов. Сроки пересдачи устанавливаются приказом директора.

Обучающиеся, не выполнившие требования и не набравшие установленного количества баллов, на следующий год не переводятся. Такие обучающиеся, могут решением педагогического совета продолжить прохождение спортивной подготовки повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки. Обучающиеся, не выполнившие требования после повторного года подготовки, отчисляются из Учреждения.

В отдельных случаях обучающиеся, не выполнившие установленное число нормативов, но показывающие хорошие результаты в соревновательной деятельности, переводятся на следующий этап решением педагогического совета.

IV. Организация дополнительного приема

4.1. При наличии мест, оставшихся после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить Учреждению право проводить дополнительный прием.

4.2. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора поступающих.

4.3. Организация дополнительного приема и зачисления поступающих осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, при этом сроки дополнительного приема публикуются на информационном стенде и официальном сайте Учреждения в сети «Интернет».

4.4. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные Учреждением, в соответствии с разделом 2, 3 данного Положения.

Приложение 1
к Положению об индивидуальном отборе в
МАУ ДО «СШОР водных видов спорта»
г. Перми, утвержденному приказом
директора от 10.02.2023 № 059-01-17-12

Программа индивидуального отбора для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	не более 6,4	не более 5,7	не более 6,0	1
			более 6,2	более 6,4	более 5,7	более 6,0	0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	не более 6.30	-	-	1
			не более 6.10	не более 6.3	-	-	0
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	-	-	не более 8.20	не более 8.55	1
			-	-	более 8.20	более 8.55	0
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 7	1
			менее 10	менее 5	менее 13	менее 7	0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 2	не менее + 3	не менее + 3	не менее + 4	1
			менее + 2	менее + 3	менее + 3	менее + 4	0
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	не более 9,9	не более 9,0	не более 9,4	1
			более 9,6	более 9,9	более 9,0	более 9,4	0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	не менее 150	не менее 135	1
			менее 130	менее 120	менее 150	менее 135	0
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени выполнено				1
			не выполнено				0
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее 12	не менее 10	не менее 14	не менее 12	1
			менее 12	менее 10	менее 14	менее 12	0
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги	количество раз	не менее 10	не менее 10	не менее 12	не менее 12	1

	согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение		менее 10	менее 10	менее 12	менее 12	0
--	---	--	----------	----------	----------	----------	---

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4 более 10,4	не более 10,9 более 10,9	1 0
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 7.05 более 7.05	не более 7.25 более 7.25	1 0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18 менее 18	не менее 9 менее 9	1 0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 5 менее + 5	не менее + 6 менее + 6	1 0
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7 более 8,7	не более 9,1 более 9,1	1 0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 менее 160	не менее 145 менее 145	1 0
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более 3.00 более 3.00		1 0
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее 25 менее 25	не менее 20 менее 20	1 0
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Приложение 2
к Положению об индивидуальном отборе в
МАУ ДО «СШОР водных видов спорта»
г. Перми, утвержденному приказом
директора от 10.02.2023 № 059-01-17-12

Программа индивидуального отбора для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,2	не более 6,4	1
			более 6,9	более 7,1	более 6,2	более 6,4	0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6	не менее 4	не менее 10	не менее 5	1
			менее 6	менее 4	менее 10	менее 5	0
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м	мин, с	не более 10.15	не более 9.00	не более 11.00	не более 9.30	1
			более 10.15	более 9.00	более 11.00	более 9.30	0
	или смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.10	не более 7.35	-	-	1
			более 7.10	более 7.35	-	-	0
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	-	-	не более 6.10	не более 6.30	1
			-	-	более 6.10	более 6.30	0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +2	не менее +3	1
			менее +1	менее +3	менее +2	менее +3	0
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 21	не менее 18	не менее 24	не менее 21	1
			менее 21	менее 18	менее 24	менее 21	0
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	без учета времени выполнено				1
			не выполнено				0
2.2.	Исходное положение - основная стойка.	Количество раз	не менее 12	не менее 10	не менее 14	не менее 12	1

Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15 с	менее 12	менее 10	менее 14	менее 12	0
--	----------	----------	----------	----------	---

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 10,9	1
			более 10,4	более 10,9	0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	не более 6.30	1
			более 6.10	более 6.30	0
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м	мин, с	не более 8.15	не более 10.00	1
			более 8.15	более 10.00	0
	или кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м	мин, с	не более 18.00	не более 19.00	1
			более 18.00	более 19.00	0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +3	1
			менее +3	менее +3	0
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5	1
			менее 10	менее 5	0
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 27	не менее 24	1
			менее 27	менее 24	0
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более 3.0	не более 3.0	1
			более 3.0	более 3.0	0
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-	1
			менее 2	-	0
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,5	не более 10,1	1
			более 9,5	более 10,1	0
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 6.30	не более 7.14	1
			более 6.30	более 7.14	0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	не менее 7	1
			менее 13	менее 7	0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +4	1
			менее +3	менее +4	0
1.5.	Бег на лыжах на 2000 м	мин, с	не более 14.10	не более 15.00	1
			более 14.10	более 15.00	0
	или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м	мин, с	не более 18.30	не более 21.00	1
			более 18.30	более 21.00	0
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 32	не менее 28	1
			менее 32	менее 28	0
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более 1.30	не более 1.35	1
			более 1.30	более 1.35	0
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	-	1
			менее 3	-	0
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Приложение 3
к Положению об индивидуальном отборе в
МАУ ДО «СШОР водных видов спорта»
г. Перми, утвержденному приказом
директора от 10.02.2023 № 059-01-17-12

Программа индивидуального отбора для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Нормативы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы
			мальчики	девочки	мальчик	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,5	не более 6,8	1
			более 6,9	более 7,1	более 6,5	более 6,8	0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 5	1
			менее 7	менее 4	менее 10	менее 5	0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +4	не менее +5	1
			менее +1	менее +3	менее +4	менее +5	0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 110	1
			не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	без учета времени выполнено				1
			не выполнено				0
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более 10,1	не более 10,6	не более 9,8	не более 10,3	1
			более 10,1	более 10,6	более 9,8	более 10,3	0
2.3.	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 3,5	не менее 3	не менее 4	не менее 3,5	1
			менее 3,5	менее 3	менее 4	менее 3,5	0
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 1		не менее 3		1
			менее 1		менее 3		0

Нормативы
 общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
 квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-
 тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50	не более 6.20	1
			более 5.50	более 6.20	0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более 13	не более 7	1
			более 13	более 7	0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5	1
			менее +4	менее +5	0
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3	не более 9,5	1
			более 9,3	более 9,5	0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	не менее 130	1
			менее 140	менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Исходное положение — стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 4,0	не менее 3,5	1
			менее 4,0	менее 3,5	0
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад	количество раз	не менее 3		1
			менее 3		0
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее 7,0	не менее 3,0	1
			менее 7,0	менее 3,0	0
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Приложение 4
к Положению об индивидуальном отборе в
МАУ ДО «СШОР водных видов спорта»
г. Перми, утвержденному приказом
директора от 10.02.2023 № 059-01-17-12

Программа индивидуального отбора для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Исходное положение - лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее 2		не менее 3		1
			менее 2		менее 3		0
1.2.	Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее 4		не менее 5		1
			менее 4		менее 5		0
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40		не более 30		1
			более 40		более 30		0
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40		не более 30		1
			более 40		более 30		0
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	см	не более 40		не более 30		1
			более 40		более 30		0
2.4.	Исходное положение - сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее 3,0		не менее 5,0		1
			менее 3,0		менее 5,0		0
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее 2		не менее 4		1
			менее 2		менее 4		0
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени выполнено				1
			не выполнено				0
2.7.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени выполнено				1
			не выполнено				0

2.8.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	без учета времени выполнено	1
			не выполнено	0
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта
«синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее 10		1
			менее 10		0
1.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	количество раз	не менее 6		1
			менее 6		0
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 5		1
			менее 5		0
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20		1
			более 20		0
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20		1
			более 20		0
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более 40		1
			более 40		0
2.4.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более 2.20	не более 2.50	1
			более 2.20	более 2.50	0
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 15		1	
			менее 15		0	
1.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее 8		1	
			менее 8		0	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 8		1	
			менее 8		0	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 10		не более 5	1
			более 10		более 5	0
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 10		не более 5	1
			более 10		более 5	0
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более 30		не более 20	1
			более 30		более 20	0
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более 1.40		не более 1.50	1
			более 1.40		более 1.50	0
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

Приложение 5
к Положению об индивидуальном отборе в
МАУ ДО «СШОР водных видов спорта»
г. Перми, утвержденному приказом
директора от 10.02.2023 № 059-01-17-12

Программа индивидуального отбора для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы
			мальчики/юноши/юниоры	девочки/девушки/юниорки	мальчики/юноши/юниоры	девочки/девушки/юниорки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»							
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,8	1
			более 6,9	более 7,1	более 6,7	более 6,8	0
1.2.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 6	1
			менее 7	менее 4	менее 10	менее 6	0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +3	не менее +5	1
			менее +1	менее +3	менее +3	менее +5	0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115	1
			менее 110	менее 105	менее 120	менее 115	0
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»							
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	не более 6,4	не более 6,0	не более 6,2	1
			более 6,2	более 6,4	более 6,0	более 6,2	0
2.2.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 7	1
			менее 10	менее 5	менее 13	менее 7	0
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3	не менее +4	не менее +5	1
			менее +2	менее +3	менее +4	менее +5	0
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	не менее 140	не менее 130	1

				менее 130	менее 120	менее 140	менее 130	0
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние»								
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	1	
			13	7	18	9		
			менее	менее	менее	менее	0	
			13	7	18	9		
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее	не менее	1	
			+3	+4	+5	+6		
			менее	менее	менее	менее	0	
			+3	+4	+5	+6		
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более	не более	не более	1	
			9,0	10,4	8,7	9,1		
			более	более	более	более	0	
			9,0	10,4	8,7	9,1		
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее	1	
			150	135	160	145		
			менее	менее	менее	менее	0	
			150	135	160	145		
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	1	
			32	28	36	30		
			менее	менее	менее	менее	0	
			32	28	36	30		
4. Нормативы специальной физической подготовки								
6.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	не менее	не менее	не менее	1	
			3,5	3	3,5	3		
			менее	менее	менее	менее	0	
			3,5	3	3,5	3		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный
этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «подводный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши/ мужчины	юниоры/ девушки/ юниорки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	не более 6,4	1
			более 6,2	более 6,4	0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5	1
			менее 10	менее 5	0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3	1
			менее +2	менее +3	0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	1
			менее 130	менее 120	0
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»					

2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	не менее 7	1
			менее 13	менее 7	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +4	1
			менее +3	менее +4	0
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0	не более 10,4	1
			более 9,0	более 10,4	0
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 135	1
			менее 150	менее 135	0
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 32	не менее 28	1
			менее 32	менее 28	0
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние»					
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20	не менее 8	1
			менее 20	менее 8	0
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5	1
			менее +4	менее +5	0
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,1	не более 9,0	1
			8,1	9,0	0
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 150	1
			менее 170	менее 150	0
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35	не менее 31	1
			менее 35	менее 31	0
4. Нормативы специальной физической подготовки					
4.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 4	не менее 4	1
			менее 4	менее 4	0
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»					
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй Спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «ныряние»					
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»			
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «подводный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»					
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,05	не более 8,29	1
			более 8,05	более 8,29	0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9	1
			менее 18	менее 9	0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6	1
			менее +5	менее +6	0
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	не более 9,4	1
			более 8,7	более 9,4	0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145	1
			менее 160	менее 145	0
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 32	не менее 28	1
			менее 32	менее 28	0
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «подводное плавание»					
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24	не менее 10	1
			менее 24	менее 10	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	не менее +8	1
			менее +6	менее +8	0
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,8	не более 8,8	1
			более 7,8	более 8,8	0
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 160	1
			менее 190	менее 160	0
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39	не менее 34	1
			менее 39	менее 34	0
3. Нормативы специальной физической подготовки					
3.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 5,3	не менее 5,3	1
			менее 5,3	менее 5,3	0
4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»					
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «подводный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24 менее 24	не менее 10 менее 10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6 менее +6	не менее +8 менее +8
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,8 более 7,8	не более 8,8 более 8,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190 менее 190	не менее 160 менее 160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39 менее 39	не менее 34 менее 34
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 31 менее 31	не менее 11 менее 11
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8 менее +8	не менее +9 менее +9
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,6 более 7,6	не более 8,7 более 8,7
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210 менее 210	не менее 170 менее 170
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 36 не менее 36	не менее 33 не менее 33
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 7,5 7,5	
4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Проходной балл для зачисления в МАУ ДО «СШОР водных видов спорта»
г. Перми**

Гребля на байдарках и каноэ				
Этап подготовки	Минимальное количество баллов по ОФП	Минимальное количество баллов по СФП	Минимальный проходной балл	Спортивный разряд/ спортивное звание
этап начальной подготовки	4	3	7	
учебно-тренировочный этап	4	2	6	3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский - до 3-х лет обучения; 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 первый спортивный разряд
Гребной слалом				
этап начальной подготовки	4	2	6	
учебно-тренировочный этап	4	2	6	3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский - до 3-х лет обучения; 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 первый спортивный разряд
этап совершенствования спортивного мастерства	4	2	6	кандидат в мастера спорта
Плавание				
этап начальной подготовки	3	4	7	
учебно-тренировочный этап	3	3	6	3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский - до 3-х лет обучения; 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1

				первый спортивный разряд
Синхронное плавание				
этап начальной подготовки	2	9	11	
учебно- тренировочный этап	2	5	7	3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский - до 3-х лет обучения; 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 первый спортивный разряд
этап совершенствования спортивного мастерства	2	5	7	кандидат в мастера спорта
Подводный спорт				
этап начальной подготовки	3	1	4	
учебно- тренировочный этап	3	1	4	3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский - до 3-х лет обучения; 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 первый спортивный разряд
этап совершенствования спортивного мастерства	3	1	4	кандидат в мастера спорта
этап высшего спортивного мастерства	3	1	4	мастер спорта