

Согласовано
Зам.директора по СР
СПб ГБУ СШОР
по ВВС «Невская волна»
_____ А.А. Погудина

Утверждаю
Директор СПб ГБУ СШОР
по ВВС «Невская волна»
_____ Ю.Г. Феленко

Положение по приему нормативов для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (первого года обучения), спортивная / предспортивная подготовка

1. Настоящее положение определяет сроки и порядок приема поступающих в СПб ГБУ СШОР по ВВС «Невская волна» на отделение синхронное плавание на этап начальной подготовки первого года обучения (далее – НП-1).
2. Прием поступающих определяется на основании Регламента СПб ГБУ СШОР по ВВС «Невская волна» о порядке проведения приема для поступающих на этап начальной подготовки первого года обучения.
3. Положение и нормативы разработаны на основании Базовых требований по предспортивной подготовке по виду спорта синхронное плавание, утвержденных Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 26.12.2016 г. № 558-р, Распоряжением № 150-р от 19.03.2020 г.
4. Нормативы применяются для лиц, поступающих в учреждение на этап начальной подготовки первого года обучения отделения синхронного плавания.
5. К участию для сдачи нормативов допускаются лица (мальчики и девочки) 7-летнего возраста (девочки только 2013 г.р., мальчики 2012 и 2013 г.р. для 2020-2021 учебного года), желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний для занятий выбранным видом спорта в спортивной школе. А также выполнившие требования по состоянию здоровья (в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Минсоцразвития 09.08.2010 г. № 613Н).
6. Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной/предспортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, для определения их спортивной подготовленности, заключается в выявлении их физических способностей и двигательных умений с учетом их антропометрических данных.
7. Технические правила исполнения нормативов, в соответствии с Базовыми требованиями, указаны в приложении № 1, и утверждены тренерским советом школы. Оценка всех тестов проводится в бальной системе от 0 до 5. Оценка спортивных результатов (выполнения нормативов) производится путем суммирования баллов, набранных по всем нормативам.
8. Порядок отчисления, зачисления, перевода на следующий этап спортивной (предспортивной) подготовки регулируются внутренними регламентирующими документами СПб ГБУ СШОР по ВВС «Невская волна».
9. Количество мест для приема поступающих на отделение синхронного плавания в 2020-2021 учебном году = 60 человек.

10. Для прохождения конкурсного отбора (тестирования) поступающим необходимо иметь: - справку от педиатра о пригодности к занятиям спортом, - свидетельство о рождении ребенка, - спортивную форму (лосины или шорты, майка или футболка), - сменную обувь, и дав согласие на прохождение тестирования.

11. По результатам прохождения тестирования и сдачи нормативов формируется рейтинг спортсменов на этапе и периоде подготовки для конкурсного зачисления на следующий этап и период подготовки. Количество мест к зачислению регулируется планом комплектования школы на следующий учебный год. Окончательный количественный и списочный состав утверждается на тренерском совете отделения.

Нормативы, технические правила исполнения и критерии оценки.

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Кол-во баллов
Антропометрические данные	Внешняя оценка данных.	Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов. Происходит внешняя оценка физических данных спортсмена.	Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения. Оцениваются пропорции тела (худоба, длина ног, относительно длины туловища), подвижность голеностопного сустава и высота подъема, подвижность коленного сустава. Максимальная оценка = 5 баллов за каждый критерий отбора: «морфология», «носки», «колени».
Сила	1. Подъем прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» <u>не менее 3-х раз</u>	Упражнение выполняется без учета времени. Ноги вместе. Колени стопы дотянуты. Угол между ногами и туловищем должен составлять 90 гр.	Считается кол-во правильно выполненных. <u>Максимальная оценка = 5 баллов.</u> 3 раза технически правильно выполненных = <u>5 баллов.</u> За каждую ошибку в исполнении (согнутые колени, не дотянутые стопы, нет прямого угла) – минус 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
Гибкость	2. И.п. «Лежа на спине», перейти в положение сидя <u>не менее 5 раз</u>	Упражнение выполняется без учета времени. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, колени не расходятся, стопы без удержания со стороны. Руки вдоль корпуса прямые, ладони развернуты вниз. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая.	Считается кол-во правильно выполненных. <u>Максимальная оценка = 5 баллов.</u> 5 раз технически правильно выполненных = <u>5 баллов.</u> 4 раза = 4 балла, 3 = 3, 2 раза = 2 балла, 1 раз = 1 балл. За каждую ошибку в исполнении (разомкнутые колени, не полный сед, руки под тазом) – минус 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов.
	3. И.п. «Лежа на спине», подъем ног до касания пола пальцами ног за головой <u>не менее 5 раз</u>	Упражнение выполняется без учета времени. Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты, плечи прижаты к полу. Ноги поднимаются от пола (из и.п. «лежа на спине») до касания пола за головой и возвращаются обратно на пол.	Считается кол-во правильно выполненных. <u>Максимальная оценка = 5 баллов.</u> 5 раз технически правильно выполненных = <u>5 баллов.</u> 4 раза = 4 балла, 3 = 3, 2 раза = 2 балла, 1 раз = 1 балл. За каждую ошибку в исполнении (ноги не вместе, колени согнуты, руки под тазом) – минус 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов.
	4. Продольный шпагат <u>не более 15 см от бедра до пола</u>	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию. 2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка	<u>Максимальное кол-во 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в

		<p>ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала).</p> <p>3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам.</p> <p>4. Живот поднят и не укладывается на ногу вперед.</p> <p>5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости.</p> <p>6. Бедренные кости находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости.</p>	<p>технических правилах исполнении.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 15 см = 1 балл - Не более 12 см = 2 балла - Не более 8 см = 3 балла - Не более 4 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов
	<p>5. Поперечный шпагат <u>не более 25 см до пола</u></p>	<p>Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Колени, стопы дотянуты. 2. Ноги создают ровную линию. 3. Расстояние (кол-во см) до пола. 	<p><u>Макс. кол-во 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимается 0,5 балла.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> Не более 25 см = 1 балл Не более 21 см = 2 балла Не более 14 см = 3 балла Не более 7 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов
	<p>6. «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук <u>не более 65 см, фиксация 5 сек.</u>)</p>	<p>Выполняется из положения лежа на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пятки прижаты к полу. 2. Стопы в ровном положении. 3. Локти дотянуты. 4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию. 	<p><u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимается 0,5 балла.</p> <p>Расстояние бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> Не более 65 см = 1 балл Не более 48 см = 2 балла Не более 32 см = 3 балла Не более 16 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов
	<p>7. И.п. «Стоя» наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 5 сек.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. ноги вместе, колени прогнуты . 2. Грудь и живот плотно прижаты к ногам. 	<p><u>Полное прижатие = 5 баллов.</u></p> <p>Расстояние каждые 5 см от груди до ног - минус 1 балл, расстояние измеряется от груди до ног.</p> <p>За каждую техническую ошибку (разведенные стопы, согнутые колени, не полное прижатие) – минус 1 балл.</p>
<p>Скоростно- силовые Качества</p>	<p>8. Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек. (= выпрыг) <u>Не менее 2 раз</u></p>	<p>Выполняется без учета времени.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги вместе. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями. 	<p>Считается кол-во правильно выполненных.</p> <p><u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u></p> <p>2 раза правильно выполненных = 5 баллов.</p> <p>Технически не правильно выполненное – минус один балл за каждую ошибку (ноги не вместе, нет линии корпуса и ног, локти согнуты, руки не вверх).</p>

	<p>9. Комплексное плавание 175 м. <u>Не более 6 минут</u></p> <p><u>Возможна замена данного теста на тест п. 10 – оценка плавательной подготовки.</u></p>	<p>25 м – «баттерфляй» 50 м – кроль на спине в полной координации 50 м – брасс 50 м – кроль на груди в полной координации</p>	<p>Учитывается время проплывания дистанции. Рейтинг, в зависимости от показанного времени и места и соответствие баллов: 1-10 место = 5 баллов 11 – 20 место = 4 балла 21-30 место = 3 балла 31-40 место = 2 балла 41 место и ниже = 1 балл Более 6 минут = 0 баллов</p>
Плавательная подготовка	<p>10. ДОПОЛНИТЕЛЬНО оценивается плавательная подготовка.</p>	<p>10.1. Упражнение «звездочка» и «поплавок» (оценивается плавучесть) 10.2. Скольжение на груди (оценивается дальность скольжения, гидродинамические способности) 10.3. Плавание ноги кроль на груди 10.4. Плавание ноги кроль на спине (оценивается координация движений в воде, умение плавать) 10.5. Выполнение фигуры «группировка».</p>	<p><u>Максимальное количество баллов = 5.</u> За каждый вид теста на воде начисляется балл.</p> <p>Оценивается умение плавать, положительная плавучесть, координация движений, плавность, чувство ритма, способность к обучению.</p>