

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приёмной комиссии,
ректор


R.T. Бурганов
«26» 10 2023 г.



Зам. председателя приёмной комиссии,
проректор по учебной работе и цифровой
трансформации


А.В. Павлова

«26» 10 2023 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО
ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА)

Казань 2023

Разработчики программы:

Доцент кафедры Теории и методики гимнастики, к.биол.н.

Л.Н. Ботова

Ст. преподаватель кафедры Теории и методики гимнастики

В.М. Тураев

Доцент кафедры Теории и методики гимнастики, к.пед.н.

С.В. Вельдяев

Программа вступительного испытания профессиональной направленности
избранный вид спорта (спортивная гимнастика) обсуждена и одобрена на
заседании кафедры теории и методики гимнастики Института спорта ФГБОУ
ВО «Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 4 от « 5 » октября 2023 г.

Заведующий кафедрой Теории и методики гимнастики Л.Н. Ботова

Программа вступительного испытания профессиональной направленности
избранный вид спорта (художественная гимнастика) утверждена на заседании
Ученого совета ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»,
протокол № 3 от « 26 » 10 2023 г.

Раздел 1. Вводная часть

Цель вступительного испытания: Вступительное испытание профессиональной направленности Избранный вид спорта (спортивная гимнастика), для поступающих на обучение по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.04 «Спорт», направленность (профиль) подготовки «Спортивная подготовка ациклических видах спорта», вид спорта – спортивная гимнастика, проводится с целью определения уровня спортивного мастерства поступающих.

Форма проведения вступительного испытания: Вступительное испытание проводится в формате профессионального испытания.

Набор заданий вступительного испытания отражает степень владения поступающим двигательных навыков, и позволяет сделать заключение о его спортивном мастерстве и готовности к дальнейшей образовательной деятельности в области спорта. При выполнении заданий, поступающий, согласно разработанной шкале результатов испытания, набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются.

Максимальное количество баллов составляет 100 баллов.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания составляет 50 баллов.

Расписание вступительных испытаний (предмет, дата, время, экзаменационная группа и место проведения экзамена, консультации, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих через размещение на официальном сайте.

После приема заявления и необходимых документов, поступающему выдается расписка о приеме документов с указанием его экзаменационного номера (5 последних цифр СНИЛС либо индивидуального ID номера и буквы, указывающие его приоритетное направление). Экзаменационный номер наносится поступающим на белую футболку черной несмыывающейся краской, расположение номера на груди и спине.

Для пропуска на вступительное испытание поступающему необходимо предъявить расписку и паспорт.

Необходимая экипировка для вступительного испытания: гимнастический купальник (девушки), гимнастическое трико (юноши), при отсутствии профессиональной экипировки, на экзамен допускаются абитуриенты в белой футболке и шортах. Абитуриент может выполнять упражнения в чешках, белых носках или босиком. Музыкальное сопровождение вольных упражнений предоставляется абитуриентом на электронном носителе (CD-диск flesh-карта)

Раздел 2. Содержание программы

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

ДЕВУШКИ

Упражнения выполняются на четырех видах гимнастического многоборья.

На каждом виде многоборья допускается выполнение одного из двух упражнения по выбору: произвольного или предлагаемого.

Трудность произвольного упражнения оценивается по правилам FIG, трудность предлагаемого упражнения – согласно стоимости указанных элементов (при не выполнении какого-либо элемента выполняется сбавка, соответствующая его стоимости).

Исполнение оценивается из 10 баллов по правилам FIG.

Опорный прыжок.

1.Произвольный прыжок. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG

2. Предлагаемое упражнение:

Прыжок согнув ноги. Трудность прыжка 10 баллов. Исполнение оценивается по правилам FIG

Разновысокие брусья

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG

2. Предлагаемое упражнение:

1. Из виса стоя снаружи махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор – 3,0
2. Перемах правой в упор ноги врозь – 1,0
3. Перемах левой в упор сидя сзади – 1,0
4. Поворот налево в упор – 1,0
5. С отмаха оборот назад в упоре – 3,0
6. Соскок махом назад (выше горизонтали) – 1,0

Бревно

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG

2. Предлагаемое упражнение:

1. Из стойки на мостице (или без мостика) продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди – 2,0.
 2. Махом назад упор лежа на согнутых руках – 0,5.
 3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая впереди – 1,5.
 4. Стойка на носках, руки вверх – наружу и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны – книзу, держать – 1,5.
 5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь лицевой круг левой рукой наружу – 0,5.
 6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, лицевой круг правой рукой наружу – 0,5.
 7. Встать на левой, приставить правую поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз – 1,0.
 8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой – 1,0.
 9. Махом одной и толчком другой сосок прогнувшись вперед с конца бревна – 1,5.
- Сосок с бревна сальто вперед/назад +0,5 балла к трудности второго упражнения.

*Исполнение упражнения оценивается в соответствии с правилами соревнований в текущем олимпийском цикле, включая сбавки за композицию и артистизм.

Вольные упражнения

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG
2. Предлагаемое упражнение:
 1. Из о.с. шагом вперед равновесие на одной – 1,0.
 2. Выпрямляясь, прыжком кувырок вперед в упор присев – 1,5
 3. Прыжок вверх с поворотом на 180° - два кувырка назад – 2,0.
 4. Перекатом назад стойка на лопатках – 1,0.
 5. Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед – 0,5.
 6. Переворот в сторону (колесо) – 1,0.
 7. Приставляя ногу, вальсет – темповой переворот вперед с поворотом на 180 ° (рондат) – и прыжок вверх прогнувшись – 3,0.

Вместо стойки на лопатках можно выполнять мост, вместо переката вперед на одну ногу – шпагат.

Выполнение сальто вперед и/или сальто назад +0,5 к трудности второго упражнения

*Исполнение упражнения оценивается в соответствии с правилами соревнований в текущем олимпийском цикле, включая сбавки за композицию и артистизм.

Таблица оценки уровня технической подготовленности

Баллы	Опорный прыжок	Брусья р/в Произвольная программа	Брусья р/в предлагаемая программа	Бревно	Вольные упражнения
25	10,5 и выше	9,0 и выше	10,00	10,5 и выше	10,5 и выше
20	10,4-9,9	8,9-8,0	9,9-9,8	10,4-9,9	10,4-9,9
15	9,8-9,0	7,9-7,0	9,7-9,5	9,8-9,0	9,8-9,0
10	8,9-8,0	6,9-6,5	9,4-9,0	8,9-8,0	8,9-8,0
5	8,4 -7,5	6,4-6,0	8,9-8,0	8,4 -7,5	8,4 -7,5
0	7,4 и ниже	6,0 и ниже	8,0 и ниже	7,4 и ниже	7,4 и ниже

ЮНОШИ

Упражнения выполняются на четырех видах гимнастического многоборья (по выбору).

На каждом виде многоборья допускается выполнение одного из двух упражнения по выбору: произвольного или предлагаемого.

Трудность произвольного упражнения оценивается по правилам FIG, трудность предлагаемого упражнения – согласно стоимости указанных элементов (при не выполнении какого-либо элемента выполняется сбавка соответствующая его стоимости этого элемента).

Исполнение оценивается из 10 баллов по правилам FIG.

Вольные упражнения

1.Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG

2. Предлагаемое упражнение.

И.П. – о.с.

1. Два –три шага полет-кувырок – 1,5.
2. Кувырок вперед – 1,0.
3. Силой согнувшись стойка на голове и руках, держать – 2,0.
4. Силой прогнувшись опускание в упор лежа, упор присев, встать – 1,5.
5. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать – 1,0.

6. Выпрямиться и махом ноги вперед поворот кругом в о.с.
7. Шагом одной толчком другой стойка на руках – кувырок вперед в упор присев - встать в О.С. – 1,5
8. Вальсет – темповой переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – прыжок вверх прогнувшись – 1,5.

Выполнение сальто вперед вместо полет-кувырка и/или сальто назад вместо прыжка прогнувшись добавляет по 0,5 балла к трудности предлагаемого упражнения.

Конь-махи

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG
2. Предлагаемое упражнение.

1. С прыжка круг правой – 3,0.
2. Перемах правой – 2,0.
3. Перемах правой назад – 1,0.
4. Перемах левой – 2,0.
5. Перемах правой вперед и сосок прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню – 2,0.

Кольца

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG.
2. Предлагаемое упражнение.

1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор – 3,0.
2. Угол (держать) – 2,0.
3. Спад назад в вис согнувшись – 1,0.
4. Вис прогнувшись – 1,0
5. Вис согнувшись - мах дугой - мах назад – 1,0.
6. Мах вперед и махом назад сосок прогнувшись – 2,0.

Опорный прыжок

1. Произвольный прыжок. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG.
2. Произвольное упражнение.

Прыжок ноги врозь. Исполнение оценивается по правилам FIG

Параллельные брусья

1.Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG.

2. Предлагаемое упражнение.

1. С прыжка в упор на руки мах вперед – 1,0
 2. Махом назад подъем в упор – 2,0
 3. Махом вперед угол (держать) – 1,5.
 4. Силой согнувшись стойка на плечах – 2,5.
 5. Выпрямляя руки, упор и мах вперед – 1,0.
 6. Махом назад сосок прогнувшись в сторону – 2,0.

Перекладина

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG.

2. Предлагаемое упражнение.

1. Из размахивания в висе подъем разгибом – 3,0.
 2. Отмах назад – 1,0.
 3. Оборот назад в упоре – 2,0.
 4. Мах дугой в вис – 2,0.
 5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90° - 2,0.

Таблица оценки уровня технической подготовленности

