

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

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



Р. Т. Бурганов
« 15 » 01 2026 г.

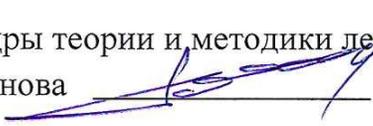


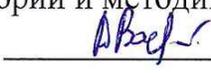


А. В. Павлова
« 15 » 01 2026 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО
ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ГРЕБНОЙ СПОРТ

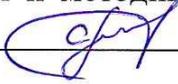
Разработчик (и) программы:

Старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта имени Г.В. Цыганова  В.А. Гоголин

Старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта имени Г.В. Цыганова  А.О. Васильев

Преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта имени Г.В. Цыганова  В.Р. Карфик

Программа вступительного испытания профессиональной направленности избранный вид спорта (гребной спорт) обсуждена и одобрена на заседании кафедры теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта имени Г.В. Цыганова Института спорта ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 4 от «4» декабря 2025 г.

Заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта имени Г.В. Цыганова  С.Н. Павлов

Программа вступительного испытания профессиональной направленности избранный вид спорта (гребной спорт) утверждена на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 6 от «15» 01 2026 г.

Раздел 1. Вводная часть

Цель вступительного испытания: Вступительное испытание профессиональной направленности избранный вид спорта – гребной спорт, для поступающих на обучение по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.04 «Спорт», направленность (профиль) подготовки «Спортивная подготовка в легкой атлетике и гребных видах спорта (гребной спорт)» 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 несмываемой краской, расположение номера на груди и спине.

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

Необходимая экипировка для вступительного испытания: шорты, майка, кроссовки

Раздел 2. Содержание программы

Порядок выполнения:

- 1) тестирование на гребном тренажере «Concept-2»;
- 2) тестирование на тренажере «тяга лёжа»;
- 3) тестирование на тренажере «жим лёжа».

Гребля на эргометре Concept-2

Баллы	Concept-2, 500м (мин:сек,мс)	
	Юноши	Девушки
40	1:40,0	1:55,0
39	1:42,0	1:57,0
38	1:44,0	1:59,0
37	1:46,0	2:01,0
36	1:48,0	2:03,0
35	1:50,0	2:05,0
34	1:52,0	2:07,0
33	1:54,0	2:09,0
32	1:56,0	2:10,0
31	1:58,0	2:12,0
30	2:00,0	2:14,0
29	2:02,0	2:16,0
28	2:04,0	2:18,0
27	2:06,0	2:20,0
26	2:08,0	2:22,0
25	2:10,0	2:24,0
24	2:12,0	2:26,0
23	2:14,0	2:28,0
22	2:16,0	2:30,0
21	2:18,0	2:32,0
20	2:20,0	2:34,0

Тяга штанги лёжа

Баллы	Тяга штанги, лежа 40 кг за 4 мин (юноши)	Тяга штанги, лежа 30 кг за 4 мин (девушки)
	кол-во раз	кол-во раз
30	100	100
29	99	99
28	98	98
27	97	97
26	96	96
25	95	95
24	94	94
23	93	93
22	92	92
21	91	91
20	90	90
29	89	89
28	88	88
27	87	87
26	86	86
25	85	85
24	84	84
23	83	83
22	82	82
21	81	81
20	80	80
19	79	79
18	78	78
17	77	77
16	76	76
15	75	75

Жим штанги лёжа

Баллы	Жим штанги, лежа 35 кг за 2 мин (юноши)	Жим штанги, лежа 25 кг за 1 мин (девушки)
	кол-во раз	кол-во раз
30	50	50
29	49	49
28	48	48
27	47	47
26	46	46
25	45	45
24	44	44
23	43	43
22	42	42
21	41	41
20	40	40
29	39	39
28	38	38
27	37	37
26	36	36
25	35	35
24	34	34
23	33	33
22	32	32
21	31	31
20	30	30
19	29	29
18	28	28
17	27	27
16	26	26
15	25	25

