

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

« 15 » 01



2026 г.

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

« 15 » 01

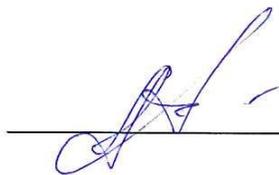
А.В. Павлова

2026 г.

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

Разработчик программы:

Доцент кафедры Теории и методики гимнастики, к.пед.н.
Л.А. Коновалова



Программа вступительного испытания профессиональной направленности
избранный вид спорта (художественная гимнастика) обсуждена и одобрена на
заседании кафедры теории и методики гимнастики Института спорта ФГБОУ
ВО «Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 5 от «3» сентября 2025 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 № 6 от «15» 01 2026 г.

Раздел 1. Вводная часть

Цель вступительного испытания: Вступительное испытание профессиональной направленности Избранный вид спорта (художественная гимнастика), для поступающих на обучение по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.04 «Спорт», направленность (профиль) подготовки «Спортивная подготовка в гимнастике и акробатическом рок-н-ролле», вид спорта – художественная 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 несмываемой 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 и предметы (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы, обруч) для девушек; гимнастический костюм и предметы (скакалка, кольца, булавы, палка) для юношей.

Раздел 2. Содержание программы

2.1 Вступительные испытания по художественной гимнастике (женщины)

Абитуриентам в экзамене по избранному виду спорта необходимо пройти два раздела вступительных испытаний:

А - по виду спорта (ВС)

Б - по специальной физической подготовке (СФП)

А) Испытания по виду спорта (максимально 70 баллов).

Проводится в форме соревнований. Абитуриенты должны выполнить одну комбинацию с предметом из четырех возможных по жребию. Оцениваются следующие показатели выступления гимнастки: техническая подготовленность (трудность тела), техническая подготовленность (предметная), композиция, артистизм.

№	Показатель	Уровни и оценка выполнения (в баллах)				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Техническая подготовленность (элементы трудности тела) Мах 20 баллов	20	18	15	10	5
		Демонстрация всех групп движений телом высокой трудности, в соответствии с действующими правилами. Движения как можно более разнообразные и выполнены без ошибок, легко, динамично, амплитудно.	Не существенное преобладание элементов одной из групп, небольшое латеральное предпочтение (выполнение в одну сторону). Допущены мелкие погрешности при выполнении элементов. Несущественное	Допущено однообразие в выборе элементов структурных групп. Отсутствует связь между движениями рук, тела и головы. Допущены средние ошибки при исполнении элементов. Незафиксированная форма упражнений, заметное снижение амплитуды.	Доминирование элементов одной группы и/или элементов низкой трудности. Допущены значительные ошибки при их выполнении. Статистика при переходе от одного элемента к другому. Допущены	Недостаточное количество элементов трудности тела. Демонстрация только элементов базового уровня сложности. Падение с базового элемента или неправильная техника исполнения

			снижение амплитуды.		грубые ошибки в технике исполнения. Амплитуда низкая. Движения незаконченные, тяжелые приземления.	значительной его части. Отсутствие гимнастического стиля исполнения.
2	Техническая подготовленность (элементы трудности предмета) Мах 20 баллов	20 Технически грамотная работа предметов на значительной скорости в согласовании с движениями тела. Разнообразие и качество выполнения предметных манипуляций в полном объеме требований действующих правил. Разнообразие	18 Технически грамотная работа предметов на базовом уровне. Разнообразие и качество выполнения в полном объеме требований действующих правил. Разнообразие траекторий и направлений предметных действий. Допущены мелкие	15 Технически грамотная работа предметов на базовом уровне. Допущено однообразие в выборе технических элементов предмета. Допущены средние погрешности при выполнении элементов.	10 Значительные нарушения техники некоторых структурных групп элементов. Однообразие предметных действий. Отсутствие согласованности с движениями тела.	5 Отсутствие «школы» в работе предмета в значительной части предметных действий. Допущены грубые ошибки при выполнении.

		траекторий и направлений предметных действий.	погрешности при выполнении элементов.			
3	Композиция Мах – 15 баллов	15 Хореография проникнута единой темой от начала до конца упражнения, выдержана в гимнастическом духе. Используются все уровни работы и пространство площадки. Видна смена темпа движений. Используются оригинальные элементы и соединения. Соответствие музыки характеру композиции. Четкий	12 Недостаточное разнообразие в использовании пространства площадки, смены динамики, отсутствие оригинальных элементов и соединений. Небольшое рассогласование музыкального сопровождения в какой либо части композиции или на одном элементе (несвоевременная концовка упражнения).	10 Отсутствие разнообразия в использовании пространства, направления, уровня работы гимнастки. Нелогичные переходы от одной части композиции к другой. Несоответствие музыкального сопровождения композиционному построению на большей части упражнения.	5 Статичность гимнастики при переходе от одной части композиции к другой. Отсутствие разнообразия в использовании пространства, динамизма и уровней работы. Музыкальное сопровождение не имеет цельный, законченный характер, а представляет бессвязное соединение разных музыкальных фрагментов.	0 Полное несоответствие композиции и музыкального сопровождения (музыка используется как фон).

		ритмический рисунок, гармоничное сочетание частей композиции и музыкальной фразировки.				
4	Артистизм Мах 15 баллов	15	12	10	5	0
		Композиция выполнена гармонично с музыкальным сопровождением. Используются средства выразительности: жесты и мимика во всей композиции.	Небольшие неточности в отражении музыкальной динамики и характера исполняемой композиции. Средства выразительности: жесты и мимика используются в большей части композиции.	Значительные неточности в отражении музыкальной динамики и характера исполняемой композиции. Средства выразительности: жесты и мимика используются частично в композиции.	Отсутствие образности в исполнении. Средства художественной выразительности практически не используются.	Полное непонимание характера композиции и музыкального сопровождения.

Б) Испытания по специальной физической подготовке для девушек (максимально 30 баллов)

№	Норматив	Примечание	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад и	Оценивается подвижность позвоночника и	плотное касание пола правым и	1-5 см от пола до бедра при захвате двумя	плотное касание пола правым и левым бедром,	1-5 см от пола до бедра при захвате одной	плотное касание пола правым и левым бедром

	захватом двумя руками 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	тазобедренных суставов. Сумма за шпагат правой и левой ногой мах 10 баллов.	левым бедром, захват двумя руками	руками	захват только одной рукой	рукой	без наклона назад					
2.	Комбинированное равновесие: Арабеск + Панше в стойке на полупальце, руки в стороны. Выполняется на правой и левой ноге. Фиксация каждого положения - 3 секунд	Оценивается форма равновесия и качество перехода из первой формы во вторую с заданными параметрами времени фиксации – 3 сек. Сумма за равновесие на правой и левой ноге мах 10 баллов.	Амплитуда – 1 форма – не менее 90°, 2 форма 180° и более, высокий полупалец. Переход без опускания на стопу.	Выполнение требований амплитуды, низкий полупалец Переход без опускания на стопу.	Незначительное уменьшение (до 10°) показателей амплитуды. Переход без опускания стопы. или Выполнение требований амплитуды, переход с опорой на всю стопу.	Выполнение комбинированного равновесия на всей стопе при достаточной амплитуде в каждой форме	Неуверенное исполнение технического элемента на полной стопе, недостаточная амплитуда					
3.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Оценивается количество прыжков за 30 секунд		57 и более	56	55	54	53	52	51	50	49	48	

2.2 Вступительные испытания по художественной гимнастике (мужчины)

Абитуриентам на экзамене по избранному виду спорта необходимо пройти два раздела вступительных испытаний:

А – по виду спорта (ВС)

Б – по специальной физической подготовке (СФП)

А) Испытания по виду спорта (максимально 70 баллов)

Проводится в форме соревнований. Абитуриенты должны выполнить одно упражнение с предметом из четырех возможных (палка, кольца, скакалка, булавы) по жребию. Оцениваются следующие показатели выступления гимнастов: техническая подготовленность (трудность тела и акробатическая техника), техническая подготовленность (предметная), композиция, артистизм.

№	Показатель	Уровни и оценка выполнения (в баллах)				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Техническая подготовленность (элементы тела, акробатическая техника) Мах 20 баллов	20 Демонстрация всех групп движений телом высокой трудности. Движения как можно более разнообразные, акробатические прыжки выполнены во все стороны. Выполнены без ошибок, легко, динамично, амплитудно	18 Не существенное преобладание элементов одной из групп, небольшое латеральное предпочтение (выполнение в одну сторону). Допущены мелкие погрешности при выполнении элементов. Несущественное снижение	15 Допущено однообразие в выборе элементов структурных групп. Отсутствует связь между движениями рук, тела и головы. Допущены средние ошибки при исполнении элементов. Незафиксированная форма	10 Доминирование элементов одной группы и/или элементов низкой трудности. Статистика при переходе от одного элемента к другому. Допущены грубые ошибки в технике исполнения. Амплитуда низкая. Движения незаконченные, тяжелые приземления.	5 Демонстрация только элементов базового уровня сложности. Падение с базового элемента или неправильная техника исполнения значительной его части. Отсутствие гимнастического стиля исполнения.

			амплитуды.	упражнений, заметное снижение амплитуды.		
2	Техническая подготовленность (техника фундаментальных и нефундаментальны х групп элементов) Мах 20 баллов	20 Технически грамотная работа предметов на значительной скорости в согласовании с движениями тела. Присутствие всех фундаментальны х групп в полном объеме требований действующих правил. Разнообразие траекторий и направлений предметных действий.	18 Технически грамотная работа предметов на базовом уровне. Присутствие всех фундаментальны х групп в полном объеме требований действующих правил. Разнообразие траекторий и направлений предметных действий. Допущены мелкие погрешности при выполнении элементов.	15 Технически грамотная работа предметов на базовом уровне. Допущено однообразие в выборе технических элементов предмета. Допущены средние погрешности при выполнении элементов.	10 Значительные нарушения техники некоторых структурных групп элементов. Превалирование в композиции нефундаментальны х элементов. Однообразие предметных действий. Отсутствие согласованности с движениями тела.	5 Отсутствие «школы» в работе предмета в значительной части предметных действий. Допущены грубые ошибки при выполнении.

3	Композиция	15	12	10	5	0
	Мах – 15 баллов	<p>Хореография проникнута единой темой от начала до конца упражнения, выдержана в гимнастическом духе. Используются все уровни работы и пространство площадки. Видна смена темпа движений. Используются оригинальные элементы и соединения. Соответствие музыки характеру композиции. Четкий ритмический рисунок, гармоничное сочетание частей</p>	<p>Недостаточное разнообразие в использовании пространства площадки, смены динамики, отсутствие оригинальных элементов и соединений. Небольшое рассогласование музыкального сопровождения в какой либо части композиции или на одном элементе (несвоевременная концовка упражнения).</p>	<p>Отсутствие разнообразия в использовании пространства, направления, уровня работы гимнастки. Нелогичные переходы от одной части композиции к другой. Несоответствие музыкального сопровождения композиционному построению на большей части упражнения.</p>	<p>Статичность гимнастки при переходе от одной части композиции к другой. Отсутствие разнообразия в использовании пространства, динамизма и уровней работы. Музыкальное сопровождение не имеет цельный, законченный характер, а представляет бессвязное соединение разных музыкальных фрагментов.</p>	<p>Полное несоответствие композиции и музыкального сопровождения (музыка используется как фон).</p>

1.	Шпагат с пола	Оценивается подвижность тазобедренных суставов. Сумма за шпагат правой и левой ногой максимум 10 баллов	Плотное касание пола правым и левым бедром	1-5 см от пола до бедра	6-10 см от пола до бедра	10-20 см от пола до бедра	20-30 см от пола до бедра
2.	Мост из положения стоя	Оценивается гибкость спины	Менее 10 см между 2 точками опоры	10-20 см между 2 точками опоры	20-30 см между 2 точками опоры	30-40 см между 2 точками опоры	40-50 см между 2 точками опоры
3.	Акробатические прыжки назад: рондат-фляк - сальто назад прогнувшись	Оценивается техника исполнения элементов	Выполнение акробатической связки без технических сбавок по виду спорта – художественная гимнастика мужчины	Выполнение элемента сальто назад без второго элемента связки, либо выполнение полной связки со средними техническими ошибками по виду спорта художественная гимнастика мужчины	Выполнение акробатической связки с грубыми техническими ошибками по виду спорта художественная гимнастика мужчины	Выполнение первых двух элементов без технических сбавок по виду спорта – художественная гимнастика мужчины	Выполнение первого элемента связки без технических сбавок по виду спорта – художественная гимнастика мужчины
4.	Акробатические прыжки вперед: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360°	Оценивается техника исполнения элементов	Выполнение акробатического элемента без технических сбавок по виду спорта – художественная гимнастика	Нарушение техники исполнения и выполнение сальто вперед согнувшись с поворотом на	Нарушение техники исполнения и выполнение элемента бланж вперед	Нарушение техники исполнения и выполнение элемента сальто вперед углом (согнувшись)	Нарушение техники исполнения

			гимнастика мужчины	180°			
5.	Акробатическая связка: темповой переворот на одну -темповой переворот на две - сальто вперед в группировке	Оценивается техника исполнения элементов	Выполнение акробатической связки без технических сбавок по виду спорта – художественная гимнастика мужчины	Выполнение неполной акробатической связки (2 элемента из 3) без технических ошибок по виду спорта – художественная гимнастика мужчины	Выполнение неполной акробатической связки (2 элемента из 3) с техническими ошибками по виду спорта – художественная гимнастика мужчины	Нарушение техники исполнения и выполнение переворота на одну или на две ноги	Нарушение техники исполнения и выполнение элемента сальто вперед в группировке