

**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

  
\_\_\_\_\_  
« 15 » 01 2026 г.  


  
\_\_\_\_\_  
А.В. Павлова  
« 15 » 01 2026 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО**  
**ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:**  
**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ПЛАВАНИЕ**

Разработчик (и) программы:

доцент кафедры теории и методики водных видов спорта Д.И. Басин

к.п.н.; доцент кафедры теории и методики водных видов спорта  
М.Р. Гибадуллин

к.п.н., старший преподаватель кафедры теории и методики водных видов спорта  
Д.А. Дрожецкий

Программа вступительного испытания профессиональной направленности  
избранный вид спорта (плавание) обсуждена и одобрена на заседании кафедры  
теории и методики водных видов спорта Института спорта ФГБОУ ВО  
«Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 5 от «5» декабря 2025 г.

И.о. заведующего кафедрой теории и методики водных видов спорта  
М.Р. Гибадуллин

Программа вступительного испытания профессиональной направленности  
избранный вид спорта (плавание) 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 – плавание, для поступающих на обучение по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.04 «Спорт», направленность (профиль) подготовки «Спортивная подготовка в циклических видах спорта», вид спорта – плавание, 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:** плавательный костюм (купальник, гидрокостюм по выбору), очки, шапочка.

## Раздел 2. Содержание программы

Программа вступительных испытаний представляет собой соревновательную дистанцию 100 м. любым из выбранных стилей (вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй). Во время вступительных испытаний по ИВС: плавание приемной комиссией оценивается время прохождения дистанции, а также техническая подготовка абитуриента (техника выполнения старта, поворотов и дистанционного участка плавания).

### Техническая подготовка

№ п/п	Требование	Результат	кол-во баллов	Примечание
1	<b>Выполнение старта</b> Старт выполняется с тумбочки по команде члена приемной комиссии. Оценивается старт всеми членами комиссии по трехбалльной шкале.	«Отлично» «Хорошо» «Удовл.»	10 6 3	
2.	<b>Выполнение поворотов.</b> Поворот(ы) на дистанции 100 м. должны быть выполнены согласно правилам соревнований по виду спорта плавание.	«Отлично» «Хорошо» «Удовл.»	10 6 3	
3.	<b>Техника дистанционного участка дистанции.</b> Дистанционным участком является отрезок дистанции, который начинается после разрешенного для подводной работы отрезка в 15 м. (после старта и поворота(ов)) и заканчивается за либо поворотом, либо финишем, и который должен быть выполнен согласно правилам соревнований по виду спорта плавание	«Отлично» «Хорошо» «Удовл.»	10 6 3	
4	<b>Общие замечания.</b> В случае, если абитуриент нарушает правила соревнований по виду спорта плавание на любом из участков дистанции, баллы за этот участок не начисляются.		0	

### Функциональная и тактическая подготовка

Функциональная и тактическая подготовка на соревновательной дистанции 100 м. (вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй) оценивается при помощи хронометража. Время, которое затратил абитуриент после стартового сигнала и до его касания финишного бортика после проплытых 100 м. Баллы распределены по стилям и согласно гендерных признаков.

Начисление баллов происходит согласно таблице очков приведенной ниже. Минимальное количество баллов 30, максимальное количество баллов 70. 30 баллов присваивается абитуриенту закончившему дистанцию согласно правилам соревнований по виду спорта плавание:

№ п/п	Время (сек.)		кол-во баллов	Примечание
	Мужчины	Женщины		
<b>100 вольный стиль</b>				
1	80,00	88,30	31	
2	79,37	87,61	32	
3	78,75	86,92	33	
4	78,12	86,22	34	
5	77,49	85,53	35	
6	76,87	84,84	36	
7	76,24	84,15	37	
8	75,61	83,46	38	
9	74,98	82,76	39	
10	74,36	82,07	40	
11	73,73	81,38	41	
12	73,10	80,69	42	
13	72,48	80,00	43	
14	71,85	79,30	44	
15	71,22	78,61	45	
16	70,60	77,92	46	
17	69,97	77,23	47	
18	69,34	76,54	48	
19	68,71	75,84	49	

20	68,09	75,15	50	
21	67,46	74,46	51	
22	66,83	73,77	52	
23	66,21	73,08	53	
24	65,58	72,38	54	
25	64,95	71,69	55	
26	64,33	71,00	56	
27	63,70	70,31	57	
28	63,07	69,62	58	
29	62,44	68,92	59	
30	61,82	68,23	60	
31	61,19	67,54	61	
32	60,56	66,85	62	
33	59,94	66,16	63	
34	59,31	65,46	64	
35	58,68	64,77	65	
36	58,06	64,08	66	
37	57,43	63,39	67	
38	56,80	62,70	68	
39	56,17	62,00	69	
40	55,55	61,30	70	
<b>100 на спине</b>				
1	88,15	98,20	31	
2	87,46	97,43	32	
3	86,77	96,66	33	
4	86,07	95,88	34	
5	85,38	95,11	35	
6	84,69	94,34	36	
7	84,00	93,57	37	
8	83,31	92,80	38	
9	82,61	92,02	39	

10	81,92	91,25	40	
11	81,23	90,48	41	
12	80,54	89,71	42	
13	79,85	88,94	43	
14	79,15	88,16	44	
15	78,46	87,39	45	
16	77,77	86,62	46	
17	77,08	85,85	47	
18	76,39	85,08	48	
19	75,69	84,30	49	
20	75,00	83,53	50	
21	74,31	82,76	51	
22	73,62	81,99	52	
23	72,93	81,22	53	
24	72,23	80,44	54	
25	71,54	79,67	55	
26	70,85	78,90	56	
27	70,16	78,13	57	
28	69,47	77,36	58	
29	68,77	76,58	59	
30	68,08	75,81	60	
31	67,39	75,04	61	
32	66,70	74,27	62	
33	66,01	73,50	63	
34	65,31	72,72	64	
35	64,62	71,95	65	
36	63,93	71,18	66	
37	63,24	70,41	67	
38	62,55	69,64	68	
39	61,85	68,86	69	
40	61,15	68,10	70	

**100 брасс**

1	97,20	109,50	31	
2	96,44	108,64	32	
3	95,67	107,78	33	
4	94,91	106,92	34	
5	94,14	106,06	35	
6	93,38	105,21	36	
7	92,62	104,35	37	
8	91,85	103,49	38	
9	91,09	102,63	39	
10	90,32	101,77	40	
11	89,56	100,91	41	
12	88,80	100,05	42	
13	88,03	99,19	43	
14	87,27	98,33	44	
15	86,50	97,47	45	
16	85,74	96,62	46	
17	84,98	95,76	47	
18	84,21	94,90	48	
19	83,45	94,04	49	
20	82,68	93,18	50	
21	81,92	92,32	51	
22	81,16	91,46	52	
23	80,39	90,60	53	
24	79,63	89,74	54	
25	78,86	88,88	55	
26	78,10	88,03	56	
27	77,34	87,17	57	
28	76,57	86,31	58	
29	75,81	85,45	59	
30	75,04	84,59	60	

31	74,28	83,73	61	
32	73,52	82,87	62	
33	72,75	82,01	63	
34	71,99	81,15	64	
35	71,22	80,29	65	
36	70,46	79,44	66	
37	69,70	78,58	67	
38	68,93	77,72	68	
39	68,17	76,86	69	
40	67,40	76,00	70	
<b>100 баттерфляй</b>				
1	84,50	94,80	31	
2	83,84	94,06	32	
3	83,17	93,31	33	
4	82,51	92,57	34	
5	81,84	91,82	35	
6	81,18	91,08	36	
7	80,52	90,33	37	
8	79,85	89,59	38	
9	79,19	88,84	39	
10	78,52	88,10	40	
11	77,86	87,35	41	
12	77,20	86,60	42	
13	76,53	85,86	43	
14	75,87	85,11	44	
15	75,20	84,37	45	
16	74,54	83,62	46	
17	73,88	82,88	47	
18	73,21	82,13	48	
19	72,55	81,39	49	
20	71,88	80,64	50	

21	71,22	79,90	51	
22	70,56	79,15	52	
23	69,89	78,41	53	
24	69,23	77,66	54	
25	68,56	76,92	55	
26	67,90	76,17	56	
27	67,24	75,43	57	
28	66,57	74,68	58	
29	65,91	73,94	59	
30	65,24	73,19	60	
31	64,58	72,45	61	
32	63,92	71,70	62	
33	63,25	70,96	63	
34	62,59	70,21	64	
35	61,92	69,47	65	
36	61,26	68,72	66	
37	60,60	67,98	67	
38	59,93	67,23	68	
39	59,27	66,49	69	
40	58,60	65,75	70	