

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.





« 15 » 01 2026 г.

А.В. Павлова

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

Разработчик (и) программы:

к.п.н., доцент кафедры теории и методики водных видов спорта


_____ Е.А. Золотова

Старший преподаватель кафедры теории и методики водных видов спорта


_____ Я.А. Лех

Программа вступительного испытания профессиональной направленности
избранный вид спорта (синхронное 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 (синхронное 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 – синхронное плавание, для поступающих на обучение по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.04 «Спорт», направленность (профиль) подготовки «Спортивная подготовка в ациклических видах спорта», вид спорта – синхронное 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.

Вступительные испытания по виду спорта синхронное плавание состоят из трех блоков. Абитуриенту необходимо пройти испытания по двум блокам. I Блок – специальная техническая подготовленность – блок обязателен для сдачи. На выбор абитуриенту предлагается выбрать II – плавательная подготовка, либо III блок - акробатика.

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 несмывающейся краской, расположение номера на груди и спине.

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

Необходимая экипировка для вступительного испытания: футболка,

шорты, кроссовки, купальник (плавки), сланцы, шапочка для плавания, очки, зажим для носа.

Раздел 2. Содержание программы

I. БЛОК

Специальная техническая подготовленность
(Максимальная сумма баллов – 50)

Выполнение фигур синхронного плавания (обязательная программа).
Фигуры оцениваются судьями, подсчет результата согласно правилам синхронного плавания, FINA 2017-2021гг.

	Оценка в баллах				
	10 -19	20 -29	30-39	40-44	50-45
Обязательная программа	19 баллов – 57,599– 57,300	29 баллов – 58,399 -58,300	39 баллов – 62,999-62,500	44 балла – 66,999 -66,500	50 баллов – 71,900 -71,000
	16 баллов – 57,299 – 57,000	28 баллов – 58,299-58,200	38 баллов– 61,499 -61,000	43 балла – 66,499 -65,900	49 баллов – 70,999– 70,500
	15 баллов - 56,999 – 56,600	27 баллов – 58,199 -58,100	37 баллов- 60,999 – 60,500	42 балла – 65,899 -65,000	48 баллов - 70,499 - 70,000
	14 баллов – 56,599 – 56, 300	26 баллов – 58,099-58,000	36 баллов – 59,499-59,300	41 балл – 64,999-64,000	47 баллов – 69,999 – 69,000
	13 баллов – 56,299 – 56,000	25 баллов – 57,999 – 57,900	35 баллов– 59,299-59,200	40 баллов – 63,999-63,000	46 баллов – 68,999-68,000
	12 баллов – 55,999 – 55,600	24 балла – 57,899 – 58,800	34 балла – 59,199-59,099		45 баллов – 67,999 – 67,000
	11 баллов – 55,599 – 55,300	23 балла – 58,799-58,300	33 балла - 59,098– 59,000		
	10 баллов – 55,299 – 40,000	21 балла – 58,299 – 58,000	32 балла – 58,999-58,700		
		20 баллов – 57,999 – 57,600	31 балл- 58,699 – 58,600		
			30 баллов – 58,599-58,400		

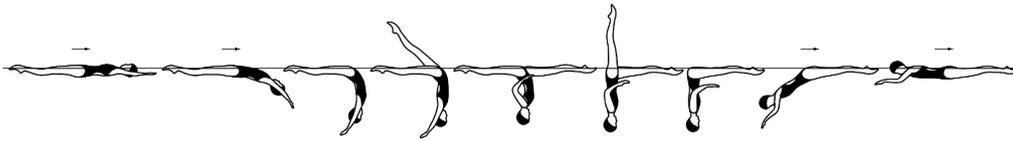
Обязательная программа

1. 420 Walkover Back Шаг вперед

1.9

With the head leading a *Dolphin* is initiated. The hips, legs and feet continue to move along the surface as the back is arched more to assume a **Surface Arch Position**. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A *Walkout Back* is executed.

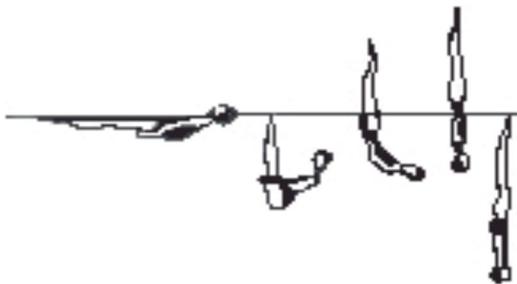
Из позиции лежа на спине , двигаясь в сторону головы выполняется прогиб в запятую . Одна нога поднимается рисует полукруг 180* через вертикаль приходя в позицию шпагат. Далее задняя нога поднимается из шпагата и через вертикаль (кран) приставляется к передней ноге в положение горизонтальный угол. Выплыв из горизонтального угла в положение лежа на груди с продвижением в сторону ног.



2- 301e BARRACUDA SPINNING 360° БАРРАКУДА винт 360 Difficulty 2.2

A Barracuda is executed to **Vertical Position**. A *360° Spin* is executed at the same tempo as the *Thrust* to complete the figure.

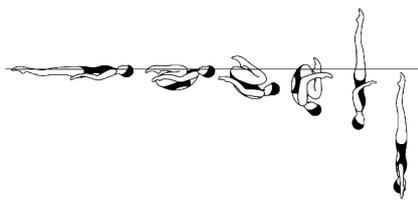
Выполняется фигура барракуда, после элемента выталкивание выполняется винт вниз на 360 градусов по щиколотку, погружение. Винт выполняется в том же темпе что и выталкивание.



3 311 Kip Вертикаль из группировки 1.6

From a **Back Layout Position**, a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A *Vertical Descent* is executed.

Из позиции лежа на спине выполняется сгиб в группировку на поверхности воды. Затем выполняется переворот в обратную группировку до тех пор пока голень не будет перпендикулярно поверхности воды. Затем выполняется равномерный разгиб ног и корпуса в позицию вертикаль на среднюю линию . Погружение.



4. 106 **Straight Ballet Leg** **Прямая Балетная нога** **1.6**

From a **Back Layout Position**, one leg is raised straight to a **Ballet Leg Position**. The *Ballet Leg* is lowered.

Из исходного положения «лежа на спине» выполняется подъем одной прямой ноги до положения «балетная нога». Затем вертикальная нога сгибается сохраняя бедро в вертикальном положении и выпрямляется в положение «лежа на спине».



II. БЛОК

(Максимальная сумма баллов – 50)

Абитуриенты могут выбрать из 2 блоков один из видов подготовки плавательная и акробатическая подготовка (обязательная техническая комбинация на дорожке)

1) Плавательная подготовка

Упражнения		Оценка в баллах				
		10 баллов	20	30	40	50
50 метров вольный стиль	Мужчины	Без учета времени	20 баллов – 40 – 40,50 сек	30 баллов – 37 – 37,50 сек	40 баллов – 34 – 34,50 сек	50 баллов – 31 – 31,50 сек
			19 баллов – 40, 51– 40,99 сек	29 баллов – 37, 51– 37,99 сек	39 баллов – 34, 51– 34,99 сек	49 баллов – 31, 51– 31,99 сек
			18 баллов – 41,00 – 41,39 сек	28 баллов – 38,00 – 38,39 сек	38 баллов – 35,00 – 35,39 сек	48 баллов – 32,00 – 32,39 сек
			17 баллов – 41,40 – 41,59 сек	27 баллов – 38,40 – 38,59 сек	37 баллов – 35,40 – 35,59 сек	47 баллов – 32,40 – 32,59 сек
			16 баллов – 41,60 41,79 сек	26 баллов – 3 8,60 - 38,79 сек	36 баллов – 35,60 35,79 сек	46 баллов – 32,60 32,79 сек
			15 баллов – 41, 80 – 41,99 сек	25 баллов – 38, 80 – 38,99 сек	35 баллов – 35, 80 – 35,99 сек	45 баллов – 32, 80 – 32,99 сек
			14 балла – 42,00 -42,49 сек	24 балла – 39,00 -39,49 сек	34 балла – 36,00 -36,49 сек	44 балла – 33,00 -33,49 сек
			13 балла-		33 балла-	43 балла-

			42,50 - 42, 69 сек 12 балла – 42,70 – 42,79 сек 11 балл – 42,80 - 43, 00 сек	23 балла- 3 9,50 - 39, 69 сек 22 балла – 39, 70 – 39,79 сек 21 балл – 39,80 -39, 99 сек	36,50 - 36, 69 сек 32 балла – 36, 70 – 36,79 сек 31 балл – 36,80 -36, 99 сек	33,50 - 33, 69 сек 42 балла – 33, 70 – 33,79 сек 41 балл – 33,80 -33, 99 сек
	Женщины	Без учета времени	20 баллов – 42,00 – 42,50 сек 19 баллов – 42, 51– 42,99 сек 18 баллов – 43,00 – 43,39 сек 17 баллов – 43,40 – 43,59 сек 16 баллов – 43,60 43,79 сек 15 баллов – 43, 80 – 43,99 сек 14 балла – 44,00 -44,49 сек 13 балла- 44,50 - 44, 69 сек 12 балла – 44,70 – 44,79 сек 11 балл – 44,80 - 45, 00 сек	30 баллов – 39 – 39,50 сек 29 баллов – 39, 51– 39,99 сек 28 баллов – 40,00 – 40,39 сек 27 баллов – 40,40 – 40,59 сек 26 баллов – 40,60 - 40,79 сек 25 баллов – 40, 80 – 40,99 сек 24 балла – 41,00 -41,49 сек 23 балла- 41,50 - 41, 69 сек 22 балла – 41, 70 – 41,79 сек 21 балл – 41,80 -41, 99 сек	40 баллов – 36 – 36,50 сек 39 баллов – 36, 51– 36,99 сек 38 баллов – 37,00 – 37,39 сек 37 баллов – 37,40 – 37,59 сек 36 баллов – 37,60 - 37,79 сек 35 баллов – 37, 80 – 37,99 сек 34 балла – 3 8,00 -38,49 сек 33 балла- 38,50 - 38, 69 сек 32 балла – 38, 70 – 38,79 сек 31 балл – 38,80 -38, 99 сек	50 баллов – 33 – 33,50 сек 49 баллов – 33, 51– 33,99 сек 48 баллов – 34,00 – 34,39 сек 47 баллов – 34,40 – 34,59 сек 46 баллов – 34,60 34,79 сек 45 баллов – 34, 80 – 34,99 сек 44 балла – 35,00 -35,49 сек 43 балла- 35,50 - 35, 69 сек 42 балла – 35, 70 – 35,79 сек 41 балл – 35,80 -35, 99 сек

2) Обязательная техническая комбинация на дорожке

Комбинация состоит из последовательно выполняемых абитуриентов

элементами:

- Кувырок вперед – прыжок на одну – колесо
- Переворот на одну/две с вальсета
- Рондат

Методика оценки: оценивается выполнение каждой из фаз в элементах.

Кувырок вперед – прыжок на одну – колесо:

- правильный кувырок, плотная группировка, приземление в упор присев;
- высокое выпрыгивание на одну;
- ровное колесо, правильная постановка прямых рук, приземление на обе ноги, руки в стороны.

Переворот на одну/две:

- правильный вальсет, работа руками, отталкивание от дорожки;
- постановка и отталкивание руками;
- фаза полета;
- приземление на одну или две ноги, руки в стороны.

Рондат:

- правильный вальсет, работа руками, отталкивание от дорожки;
- постановка рук, соединение ног;
- фаза полета;
- курбет;
- приземление.

Оценка результата в тесте

«Обязательная техническая комбинация на дорожке»

0 БАЛЛОВ	10 БАЛЛ	20 БАЛЛА	30 БАЛЛА	40 БАЛЛА	50 БАЛЛОВ
Элементы не выполнены	8-10 фаз выполнены неправильно	5-7 фаз выполнены неправильно	2-4 фазы выполнены неправильно	Фаза одного из элементов выполнена неправильно	Все фазы элементов выполнены технически правильно