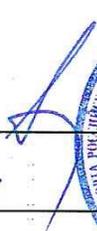


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)

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 (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА)

Разработчики программы:

Заведующий кафедрой Теории и методики гимнастики, к.биол.н. доцент

 Л.Н. Ботова

Ст. преподаватель кафедры Теории и методики гимнастики

 В.М. Тураев

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 № 5 от «03» декабря 2025 г.

Заведующий кафедрой Теории и методики гимнастики  Л.Н. Ботова

Программа вступительного испытания профессиональной направленности
избранный вид спорта (спортивная 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 (спортивная 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 – 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 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 (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 flash-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 вися 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 мостике (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 полки с правой, шаг полки с левой – 1,0.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна – 1,5.
Соскок 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 180⁰ (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 соскок 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 вися глубокий 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 соскок прогнувшись – 2,0.

Опорный прыжок

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

2. Произвольное упражнение.

