

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»  
(ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора



Р.Т. Бурганов

«29» января 2020 г.

ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА»

Казань 2020


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Поволжская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма»

Кафедра Теории и методики гимнастики

ПРОГРАММА

дополнительного вступительного испытания  
профессиональной направленности по дисциплине  
«Физическая культура» (избранный вид спорта – художественная  
гимнастика)

Программа обсуждена  
на заседании кафедры ТиМГ  
Протокол № 1 от 28 августа 2020 г.  
И.о. зав. кафедрой  Л.Н. Ботова

Программу подготовили: Коновалова Л.А., Гордеева М.Э.

Казань-2020

## **Пояснительная записка**

Вступительный экзамен для поступающих на обучение в ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» по программам бакалавриата направление подготовки 49.03.01 «Спорт», профиль подготовки «Спортивная тренировка в ациклических видах спорта – художественная гимнастика» проводится в виде тестирования с целью определения уровня спортивного мастерства абитуриента. Каждый абитуриент на консультации или непосредственно перед экзаменом получает информацию по методике выполнения тестов. Набор тестовых заданий отражает степень владения абитуриентом двигательными навыками и позволяет сделать заключение о его спортивном мастерстве и готовности к дальнейшей образовательной деятельности в области физической культуры и спорта. При выполнении тестовых заданий абитуриент согласно разработанной шкале оценок набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются. Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент 100 баллов. В случае невыполнения теста баллы не начисляются.

### **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. Судейство осуществляется по действующим правилам соревнований (технического комитета FIG) для гимнасток старшего возраста («сеньоры»).

Таблица перевода оценки за трудность и исполнение(D+E) комбинации в систему балльно-рейтинговой оценки экзамена

Показатель	Оценка в баллах						
	от 16,0 и выше	15,9 – 15,0	14,9 – 14,0	13,9 – 13,0	12,9 – 12,0	11,9 – 10,0	менее 10,0
Оценка D+E за 1 комбинацию							
Балльно-рейтинговая оценка	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>0,0</b>

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

№	Норматив	Примечание	Оценка в баллах				
			<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад и захватом двумя руками 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	Оценивается подвижность позвоночника и тазобедренных суставов. Сумма за шпагат правой и левой ногой мах 10 баллов.	плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	1-5 см от пола до бедра при захвате двумя руками	плотное касание пола правым и левым бедром, захват только одной рукой	1-5 см от пола до бедра при захвате одной рукой	плотное касание пола правым и левым бедром без наклона назад
2	Переднее горизонтальное равновесие в стойке на полупальце, руки в стороны. Выполняется на правой и левой ноге. Фиксация положения - 5 секунд	Оценивается форма равновесия, удерживаемая 5 сек. Сумма за равновесие на правой и левой ноге мах 10 баллов.	Амплитуда - 180° и более, высокий полупалец	Амплитуда 180°, низкий полупалец	Амплитуда 160-135°, высокий полупалец	Амплитуда 160-135°, низкий полупалец	Неуверенное исполнение технического элемента, недостаточная амплитуда

												
3	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	<b>Баллы</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
		Оценивается количество прыжков за 30 секунд	57 и более	56	55	54	53	52	51	50	49	48

## **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. Судейство осуществляется по действующим правилам соревнований (технического комитета FIG) для гимнастов старшего возраста («сеньоры»).

Таблица перевода оценки за композицию и исполнение (А+В) в систему балльно-рейтинговой оценки экзамена:

Показатель	Оценка в баллах						
	Оценка А+В за 1 упражнение	10,0-8,0	7,9-7,0	6,9-6,0	5,9-5,0	4,9-4,0	3,9-3,0
Балльно-рейтинговая оценка	70,0	60,0	50,0	40,0	30,0	20,0	0,0

**Б) Испытания по специальной физической подготовке (максимально 30 баллов)**

№	Норматив	Примечание	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
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 - бланж (сальто назад прогнувшись)	Оценивается техника исполнения элементов	Выполнение акробатической связки без технических сбавок по виду спорта – художественная гимнастика мужчины	Выполнение элемента «бланж 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	Оценивается	Выполнение	Нарушение	Нарушение	Нарушение	Нарушение

	прыжки вперед: винт вперед (сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360 <sup>0</sup> )	техника исполнения элементов	акробатического элемента без технических сбавок по виду спорта – художественная гимнастика мужчины	техники исполнения и выполнение сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°	техники исполнения и выполнение элемента бланж вперед	техники исполнения и выполнение элемента сальто вперед углом (согнувшись)	техники исполнения и выполнение сальто вперед в группировке
5	Акробатическая связка: темповой переворот на одну, на две, сальто вперед	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

Разработчик

Доцент кафедры ТиМГ

Л.А. Коновалова

Разработчик

Доцент кафедры ТиМГ

М.Э. Гордеева