

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 водных видов спорта

ПРОГРАММА

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

Программа обсуждена

На заседании кафедры ТиМВВС

Протокол № 2 от 27 10 2020 г.

Заведующий кафедрой  В.Б. Барабанова

Программу подготовили: Золотова Е.А, Лех Я.А.

Казань-2020

Пояснительная записка

Вступительный экзамен для поступающих на обучение в ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.04 «Спорт», профиль подготовки «Спортивная тренировка в ациклических видах спорта – синхронное плавание» 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.

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.

Обязательная программа	Оценка в баллах				
	10 -19	20 -29	30-39	40-44	50-45
	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	39 баллов – 62,999 – 62,500	45 баллов – 67,999 – 67,000
	11 баллов – 55,599 – 55,300	23 балла – 58,799-58,300	33 балла – 59,098– 59,000	38 баллов – 61,999 – 61,500	44 балла – 66,999 – 66,500
	10 баллов – 55,299 – 40,000	21 балла – 58,299 – 58,000	32 балла – 58,999-58,700	37 баллов – 60,999 – 60,500	43 балла – 66,499 – 65,900
		20 баллов – 57,999 – 57,600	31 балл- 58,699 – 58,600	36 баллов – 60,499 – 60,000	42 балла – 65,899 – 65,000
			30 баллов – 58,599-58,400	35 баллов – 60,999 – 60,500	41 балл – 64,999- 64,000

Обязательная программа

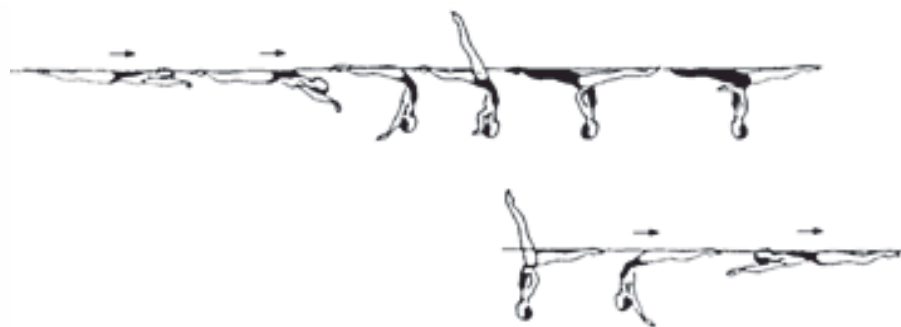
1- 423 ARIANA

АРИАНА

Difficulty 2.8

A Walkover Back is executed to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface, the hips rotate 180°. A *Walkout Front* is executed.

Из позиции на спине в продвижении выполняется прогиб в запятую, затем одна нога проходя через вертикальную позицию приходит в положение шпагата, затем выполняя поворот вокруг своей оси на 180 градусов - сохраняя ноги в одной плоскости происходит переход через поперечный шпагат в шпагат на другую ногу. Затем передняя нога проходя через вертикальную позицию закрывается в положение запятой. Выплыв на поверхность в положение лёжа на спине.

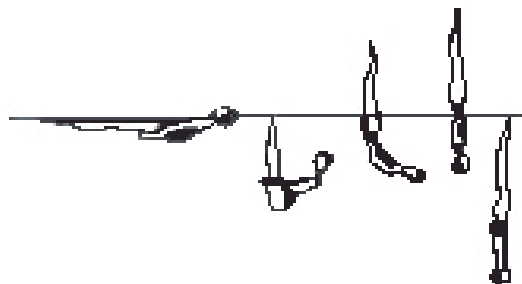


2- 301e BARRACUDA SPINNING 360°
БАРРАКУДА винт 360

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.

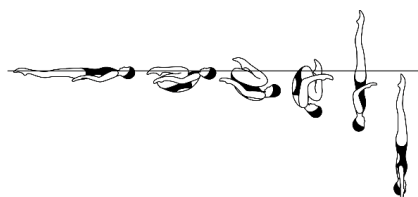


3 311 Кір Вертикаль из группировки

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