

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 – спортивная гимнастика)

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

Программу подготовили: Ботова Л.Н., Тураев В.М.

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 – спортивная 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.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

ДЕВУШКИ

Выполнить упражнения на четырех видах гимнастического многоборья.

На каждом виде многоборья допускается выполнение одного из двух упражнений по выбору: произвольного или предлагаемого.

Трудность произвольного упражнения оценивается по правилам FIG, трудность предлагаемого упражнения, прописанного в данном документе равна 10.0 баллам (при не выполнении какого-либо элемента выполняется сбавка соответствующая его стоимости).

Исполнение оценивается по правилам FIG.

Опорный прыжок

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

2. Прыжок согнув ноги. Исполнение оценивается по правилам FIG

Разновысокие брусья

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG

2. Из виса стоя снаружи махом одной, толчком другой подъем переверотом в упор – 3,0

Перемах правой в упор ноги врозь – 1,0

Перемах левой в упор сидя сзади – 1,0

Поворот налево в упор – 1,0

Оборот назад в упоре – 3,0

Соскок махом назад – 1,0

Бревно

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG

2. 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.

Махом назад упор лежа на согнутых руках – 0,5.

Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая впереди – 1,5.

Стойка на носках, руки вверх – наружу и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны – книзу, держать – 1,5.

Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь лицевой круг левой рукой наружу – 0,5.

Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, лицевой круг правой рукой наружу – 0,5.

Встать на левой, приставить правую поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз – 1,0.

Шаг польки с правой, шаг польки с левой – 1,0.

Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна – 1,5.

Соскок с бревна сальто вперед/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.

Вольные упражнения

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG

2. Из о.с. шагом вперед равновесие на одной – 1,0.

Выпрямляясь, прыжком кувырок вперед в упор присев – 1,5

Прыжок вверх с поворотом на 180° - два кувырка назад – 2,0.

Перекатом назад стойка на лопатках – 1,0.

Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед – 0,5.

Переворот в сторону (колесо) – 1,0.

Приставляя ногу, вальсет – темповой переворот вперед с поворотом на 189° (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	Вольные упражнения	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок
25	10,5 и выше	10,5 и выше	10,5 и выше	10,5 и выше
20	10,4-9,9	10,4-9,9	10,4-9,9	10,4-9,9
15	9,8-9,0	9,8-9,0	9,8-9,0	9,8-9,0
10	8,9-8,0	8,9-8,5	8,9-8,5	8,9-8,5
5	8,4 -7,5	8,4 -7,5	8,4 -7,5	8,4 -7,5
0	7,4 и ниже	7,4 и ниже	7,4 и ниже	7,4 и ниже

ЮНОШИ

Выполнить упражнения 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 равна 10.0 баллам (при не выполнении какого-либо элемента выполняется сбавка, соответствующая его стоимости).

Исполнение оценивается по правилам FIG.

Опорный прыжок

1. Произвольный прыжок. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG
2. Прыжок согнув ноги. Исполнение оценивается по правилам FIG

Параллельные брусья

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG
2. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад – 2,5.
Махом вперед угол (держать) – 2,0.
Силой согнувшись стойка на плечах – 2,5.
Выпрямляя руки, упор и мах вперед – 1,0.
Махом назад соскок прогнувшись в сторону – 2,0.

Перекладина

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG
2. Из размахивания в висе подъем разгибом – 3,0.
Мах назад – 1,0.
Оборот назад в упоре – 2,0.
Мах дугой в вис – 2,0.
Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90 град.

Вольные упражнения

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG
2. И.П. – о.с. Два – три шага разбега и толчком двумя кувырок прыжком – 1,5.
Кувырок вперед – 1,0.
Силой согнувшись стойка на голове и руках, держать – 2,0.
Силой прогнувшись опускание в упор лежа, упор присев, встать – 1,5.
Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать – 1,0.
Выпрямиться и махом ноги вперед поворот кругом в о.с.
Шагом одной толчком другой стойка на руках – кувырок вперед в упор присев – 1,5
Встать. Вальсет – темповой переворот вперед с поворотом на 180⁰ (рондат) – прыжок вверх прогнувшись – 1,5.
Основная стойка.
Выполнение сальто вперед и/или сальто назад +0,5 к трудности второго упражнения.

Конь-махи

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG
2. С прыжка круг правой – 3,0.
Перемах правой – 2,0.
Перемах правой назад – 1,0.
Перемах левой – 2,0.
Перемах правой вперед и соскок прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню.

Кольца

1. Произвольное упражнение. Трудность и исполнение оценивается по правилам FIG

2. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор – 3,0.
 Угол, держать – 3,0.
 Спад назад в вис согнувшись – 1,0.
 Мах дугой и мах назад – 1,0.
 Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись – 2,0.

Таблица оценки уровня технической подготовленности

Баллы	Вольные упражнения	Конь-махи	Кольца	Опорный прыжок	Параллельные брусья	Перекладина
25	10,5 и выше	10,5 и выше	10,5 и выше	10,5 и выше	10,5 и выше	10,5 и выше
20	10,4-9,9	10,4-9,9	10,4-9,9	10,4-9,9	10,4-9,9	10,4-9,9
15	9,8-9,0	9,8-9,0	9,8-9,0	9,8-9,0	9,8-9,0	9,8-9,0
10	8,9-8,0	8,9-8,5	8,9-8,5	8,9-8,5	8,9-8,0	8,9-8,5
5	8,4 -7,5	8,4 -7,5	8,4 -7,5	8,4 -7,5	8,4 -7,5	8,4 -7,5
	7,4 и ниже	7,4 и ниже	7,4 и ниже	7,4 и ниже	7,4 и ниже	7,4 и ниже

Разработчик

И.о. зав. кафедрой ТиМГ

Л.Н. Ботова

Разработчик

Ст. преподаватель кафедры ТиМГ

В.М. Тураев