



УТВЕРЖДАЮ

Врио ректора ТвГУ

*С.Н. Смирнов* С.Н.Смирнов

24» 10 2024г.

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Основным требованием, предъявляемым к абитуриентам на экзамене, является качество их физической и двигательной подготовленности, которая оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений, входящих в школьную программу по гимнастике, плаванию.

Экзамены проводятся в форме соревнований, по правилам, соответствующим виду спорта. Результаты выполнения контрольных упражнений в каждом виде спорта оцениваются по сто балльной системе. Вступительные профессиональные испытания проводятся в два дня.

### 1. ПЛАВАНИЕ

Дистанция – 100 м (стиль по выбору: вольный, брасс, на спине).

Плавание является отдельным вступительным профессиональным испытанием и оценивается максимально в 100 баллов. Время, показанное в испытании, переводится в баллы по таблице.

### 2. ГИМНАСТИКА (многоборье и силовая подготовка)

**Многоборье (женщины):** акробатика, прыжок в длину с места.

**Многоборье (мужчины):** акробатика, прыжок в длину с места.

### СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

**Многоборье (женщины):** подтягивание в висе на брусьях разной высоты с опорой ногой о нижнюю жердь; в висе на гимнастической стенке с подниманием прямых ног до горизонтали.

**Многоборье (мужчины):** подтягивание на высокой перекладине; в висе на гимнастической стенке с подниманием прямых ног до касания перекладины за головой.

Гимнастика оценивается суммарно, максимально 100 баллов.

### ПЛАВАНИЕ

Дистанция – 100 м. (по выбору: вольный стиль, брасс, на спине)

Таблица  
оценки результатов соревнований по плаванию на 100 м

Мужчины Результат (мин., сек.)			Оценка в баллах	Женщины Результат (мин., сек.)		
Вольный стиль	Брасс	На спине		Вольный стиль	Брасс	На спине
1.14.0	1.28.0	1.25.0	100	1.20.0	1.45.0	1.35.0
1.14.2	1.28.2	1.25.2	99	1.20.2	1.45.2	1.35.2
1.14.4	1.28.4	1.25.4	98	1.20.4	1.45.4	1.35.4
1.14.6	1.28.6	1.25.6	97	1.20.6	1.45.6	1.35.6
1.14.8	1.28.8	1.25.8	96	1.20.8	1.45.8	1.35.8
1.15.0	1.29.0	1.26.0	95	1.21.0	1.46.0	1.36.0
1.15.2	1.29.2	1.26.2	94	1.21.2	1.46.2	1.36.2

1.15.4	1.29.4	1.26.4	<b>93</b>	1.21.4	1.46.4	1.36.4
1.15.6	1.29.6	1.26.6	<b>92</b>	1.21.6	1.46.6	1.36.6
1.15.8	1.29.8	1.26.8	<b>91</b>	1.21.8	1.46.8	1.36.8
1.16.0	1.30.0	1.27.0	<b>90</b>	1.22.0	1.47.0	1.37.0
1.16.4	1.30.4	1.27.4	<b>89</b>	1.22.4	1.47.4	1.37.4
1.16.8	1.30.8	1.27.8	<b>88</b>	1.22.8	1.47.8	1.37.8
1.17.2	1.31.2	1.28.2	<b>87</b>	1.23.2	1.48.2	1.38.2
1.17.6	1.31.6	1.28.6	<b>86</b>	1.23.6	1.48.6	1.38.6
1.18.0	1.32.0	1.29.0	<b>85</b>	1.24.0	1.49.0	1.39.0
1.18.4	1.32.4	1.29.4	<b>84</b>	1.24.4	1.49.4	1.39.4
1.18.8	1.32.8	1.29.8	<b>83</b>	1.24.8	1.49.8	1.39.8
1.19.2	1.33.2	1.30.2	<b>82</b>	1.25.2	1.50.2	1.40.2
1.19.6	1.33.6	1.30.6	<b>81</b>	1.25.6	1.50.6	1.40.6
1.20.0	1.34.0	1.31.0	<b>80</b>	1.26.0	1.51.0	1.41.0
1.20.6	1.34.6	1.31.6	<b>79</b>	1.26.6	1.51.6	1.41.6
1.21.2	1.35.2	1.32.2	<b>78</b>	1.27.2	1.52.2	1.42.2
1.21.8	1.35.8	1.32.8	<b>77</b>	1.27.8	1.52.8	1.42.8
1.22.1	1.36.4	1.33.4	<b>76</b>	1.28.4	1.53.4	1.43.4
1.23.0	1.37.0	1.34.0	<b>75</b>	1.29.0	1.54.0	1.44.0
1.23.6	1.37.6	1.34.6	<b>74</b>	1.29.6	1.54.6	1.44.6
1.24.2	1.38.2	1.35.2	<b>73</b>	1.30.2	1.55.2	1.45.2
1.24.8	1.38.8	1.35.8	<b>72</b>	1.30.8	1.55.8	1.45.8
1.25.4	1.39.4	1.36.4	<b>71</b>	1.31.4	1.56.4	1.46.4
1.26.0	1.40.0	1.37.0	<b>70</b>	1.32.0	1.57.0	1.47.0
1.26.8	1.40.8	1.37.8	<b>69</b>	1.32.8	1.57.8	1.47.8
1.27.6	1.41.6	1.38.6	<b>68</b>	1.33.6	1.58.6	1.48.6
1.28.4	1.42.4	1.39.4	<b>67</b>	1.34.4	1.59.4	1.49.4
1.29.2	1.43.2	1.40.2	<b>66</b>	1.35.2	2.00.2	1.50.2
1.30.0	1.44.0	1.41.0	<b>65</b>	1.36.0	2.01.0	1.51.0
1.30.8	1.44.8	1.41.8	<b>64</b>	1.36.8	2.01.8	1.51.8
1.31.6	1.45.6	1.42.6	<b>63</b>	1.37.8	2.02.6	1.52.6
1.32.4	1.46.4	1.43.4	<b>62</b>	1.38.4	2.03.4	1.53.4
1.33.2	1.47.2	1.44.2	<b>61</b>	1.39.2	2.04.2	1.54.2
1.34.0	1.48.0	1.45.0	<b>60</b>	1.40.0	2.05.0	1.55.0
1.35.0	1.49.0	1.46.0	<b>59</b>	1.41.0	2.06.0	1.56.0
1.36.0	1.50.0	1.47.0	<b>58</b>	1.42.0	2.07.0	1.57.0
1.37.0	1.51.0	1.48.0	<b>57</b>	1.43.0	2.08.0	1.58.0
1.38.0	1.52.0	1.49.0	<b>56</b>	1.44.0	2.09.0	1.59.0

1.39.0	1.53.0	1.50.0	<b>55</b>	1.45.0	2.10.0	2.00.0
1.40.0	1.54.0	1.51.0	<b>54</b>	1.46.0	2.11.0	2.01.0
1.41.0	1.55.0	1.52.0	<b>53</b>	1.47.0	2.12.0	2.02.0
1.42.0	1.56.0	1.53.0	<b>52</b>	1.48.0	2.13.0	2.03.0
1.43.0	1.57.0	1.54.0	<b>51</b>	1.49.0	2.14.0	2.04.0
1.44.0	1.58.0	1.55.0	<b>50</b>	1.50.0	2.15.0	2.05.0
1.45.2	1.59.0	1.56.2	<b>49</b>	1.51.2	2.16.0	2.06.2
1.46.4	2.00.4	1.57.4	<b>48</b>	1.52.4	2.17.4	2.07.4
1.47.6	2.01.6	1.58.6	<b>47</b>	1.53.6	2.18.6	2.08.6
1.48.8	2.02.8	1.59.8	<b>46</b>	1.54.8	2.19.8	2.09.9
1.50.0	2.04.0	2.01.0	<b>45</b>	1.56.0	2.21.0	2.11.0
1.51.2	2.05.2	2.02.2	<b>44</b>	1.57.2	2.22.2	2.12.2
1.52.4	2.06.4	2.03.4	<b>43</b>	1.58.4	2.23.4	2.13.4
1.53.6	2.07.6	2.04.6	<b>42</b>	1.59.6	2.24.6	2.14.6
1.54.8	2.08.8	2.05.8	<b>41</b>	2.00.8	2.25.8	2.15.8
1.56.0	2.10.0	2.07.0	<b>40</b>	2.02.0	2.27.0	2.17.0
1.57.4	2.11.4	2.08.4	<b>39</b>	2.03.4	2.28.4	2.18.4
1.58.8	2.12.8	2.09.8	<b>38</b>	2.04.8	2.29.8	2.19.8
2.00.2	2.14.2	2.11.2	<b>37</b>	2.06.2	2.31.2	2.21.2
2.01.6	2.15.6	2.12.6	<b>36</b>	2.07.6	2.32.6	2.22.6
2.03.0	2.12.0	2.14.0	<b>35</b>	2.09.0	2.34.0	2.24.0
2.04.4	2.18.4	2.15.4	<b>34</b>	2.10.4	2.35.4	2.25.4
2.05.8	2.19.8	2.16.8	<b>33</b>	2.11.8	2.38.6	2.26.8
2.07.2	2.21.2	2.18.2	<b>32</b>	2.13.2	2.38.2	2.28.4
2.08.6	2.22.6	2.19.6	<b>31</b>	2.14.6	2.39.6	2.29.6
2.10.0	2.24.0	2.21.0	<b>30</b>	2.16.0	2.41.0	2.31.0
2.11.6	2.25.6	2.22.6	<b>29</b>	2.17.6	2.42.6	2.32.6
2.13.2	2.27.2	2.24.2	<b>28</b>	2.19.2	2.44.2	2.34.2
2.14.8	2.28.8	2.25.8	<b>27</b>	2.20.8	2.45.8	2.35.8
2.16.4	2.30.4	2.27.4	<b>26</b>	2.22.4	2.47.4	2.37.4
2.18.0	2.32.0	2.29.0	<b>25</b>	2.24.0	2.49.0	2.39.0
2.19.6	2.33.6	2.30.6	<b>24</b>	2.25.6	2.50.6	2.40.6
2.21.2	2.35.2	2.32.2	<b>23</b>	2.27.2	2.52.2	2.42.2
2.22.8	2.36.8	2.33.8	<b>22</b>	2.28.8	2.53.8	2.43.8
2.24.4	2.38.4	2.35.4	<b>21</b>	2.30.4	2.55.4	2.45.4

Отсекающий балл – 21

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Абитуриенты выполняют комбинации из двух видов гимнастического многоборья (акробатика, опорный прыжок), составленные на основе упражнений школьной программы по физической культуре (раздел «Гимнастика») и теста по силовой подготовке.

Подтягивание оценивается – 15 баллов.

Поднимание ног оценивается – 15 баллов.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 20 баллов.

Акробатика – 50 баллов.

**Элементы гимнастики (женщины)**

### **АКРОБАТИКА**

Акробатическая связка выполняется строго в следующей последовательности:

1. Равновесие на одной ноге – 5.
2. Шагом вперед два кувырка вперед в упор присев – 5
3. Перекатом назад стойка на лопатках – 5.
4. Перекатом вперед присед и встать в стойку ноги врозь, руки вверх – 5.
5. Наклоном назад «мост» – 10.
6. Встать с «моста» или поворот кругом в упор присев – 10.
7. Переворот колесом в сторону в стойку ноги врозь и, приставляя ногу, основная стойка – 10.

### **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.**

Участник принимает исходное положение: ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Результат измеряется в сантиметрах по расстоянию от стартовой линии до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Элементы гимнастики (мужчины)**

### **АКРОБАТИКА**

Акробатическая связка выполняется строго в следующей последовательности:

1. Равновесие на одной ноге – 5.
2. Из упора присев силой стойка на голове, держать, – 10 и кувырок вперед – 5.
3. Стойка на руках и кувырок вперед – 10.
4. Два переворота колесом в сторону и приставить ногу в основную стойку – 20.

### **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

Участник принимает исходное положение: ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Результат измеряется в сантиметрах по расстоянию от стартовой линии до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Таблица оценки результатов в баллах**

**Мужчины**

Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
Сумма набранных баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (см)	185	190	200	205	210	215	220	225	230	235 и более
Сумма набранных баллов	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

**Женщины**

Прыжок в длину с места (см)	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
Сумма набранных баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (см)	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190 и более
Сумма набранных баллов	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

**Женщины**

1. Подтягивание в висе на брусьях разной высоты с опорой одной ногой о нижнюю жердь.

2. Поднимание прямых ног до горизонтали в висе на гимнастической стенке.

**Подтягивание в висе на брусьях разной высоты с опорой ногой о нижнюю жердь.**

Исходное положение: вис, стоя одной на нижней жерди хватом за верхнюю – руки прямые.

**Таблица оценки результатов в баллах**

Кол-во подтягиваний (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 и более
Сумма набранных баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Поднимание прямых ног до горизонтали в висе на гимнастической стенке.**

**Таблица оценки результатов в баллах**

Поднимание ног в висе (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Сумма набранных баллов	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4

5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	25 и более
					0	1	2	3	4	15

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

**Мужчины**

1. Подтягивание на высокой перекладине.
2. Поднимание прямых ног до касания перекладины за головой в висе на гимнастической стенке.

**Подтягивание на высокой перекладине**

**Таблица оценки результатов в баллах**

Кол-во подтягиваний (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 и более
Сумма набранных баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Поднимание прямых ног до касания ногами перекладины за головой.**

Исходное положение: вис на гимнастической стенке (разрешается незначительно сгибать ноги).

**Таблица оценки результатов в баллах**

Поднимание ног в висе (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и более
Сумма набранных баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15

**Отсекающий балл – 21**

Руководитель ООП



С.В. Комин