

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРОФИЛЬ
«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов – 50

100-балльная оценка по ИВС складывается из:

25 баллов, показанных в четырех контрольных упражнениях у юношей и девушек

Техника выполнения упражнений оценивается по 10-балльной шкале в упражнениях на низкой перекладине, брусьях, гимнастическом бревне, акробатическом упражнении. Стойка на руках оценивается в секундах.

Таблица 1 – Распределение баллов за технику выполнения упражнений

Баллы	Оценка техники выполнения	Баллы	Оценка техники выполнения
25	10,0	12	7,5-7,4
24	9,9-9,8	11	7,3-7,2
23	9,7-9,6	10	7,1-7,0
22	9,5-9,4	9	6,9-6,8
21	9,3-9,2	8	6,7-6,6
20	9,1-9,0	7	6,6-6,4
19	8,9-8,8	6	6,3-6,2
18	8,7-8,6	5	6,1-6,0
17	8,5-8,4	4	5,9-5,8
16	8,3-8,2	3	5,7-5,6
15	8,1-8,0	2	5,4-5,1
14	7,9-7,8	1	5,0
13	7,7-7,6	0	меньше 4,9

Юноши

I Перекладина низкая

Максимальная оценка (безукоризненное выполнение всех элементов) – **25**

баллов

1. Вис стоя;
2. Толчком двумя мах вперед с согнутыми ногами;
3. Махом назад, вис стоя;
4. Толчком двумя, вскок в упор;
5. Медленное опускание вперед в вис лежа спереди;
6. Разгибаясь, встать в основную стойку.

Ошибки за технику выполнения	Сбавки
Мелкие ошибки: - носки не оттянуты - согнутые ноги - разведенные ноги - недостаточная амплитуда выполнения элементов	0,1 балла (каждый раз) 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,3 балла
Средние ошибки: - в упоре и виси согнутые руки; - тело согнуто во время выполнения упора - нет слитности элементов	0,3-0,5 балла 0,5 балла 0,3-0,5 балла

Грубые ошибки: - невыполнение элементов комбинации, - касание ногами пола во время выполнения маха вперед и назад, - падение со снаряда	1,00 балл за каждый элемент 0,5 балла (каждый раз) 1,00 балл
---	--

II Брусья мужские

Максимальная оценка (безукоризненное выполнение всех элементов) – **25**

баллов

1. Хватом за концы. Толчком двумя наскок в упор (держать);
2. Мах вперед;
3. Маз назад;
4. Махом вперед сед ноги врозь (держать);
5. Перемах ног внутрь;
6. Махом назад соскок прогнувшись.

Ошибки за технику выполнения	Сбавки
Мелкие ошибки: - носки не оттянуты - согнутые ноги - разведенные ноги при выполнении упора, махов и соскока, -недостаточная амплитуда выполнения элементов	0,1 балла (каждый раз) 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,3 балла
Средние ошибки: - в упоре согнутые руки, - тело согнуто во время выполнения упора, - при размахиваниях провисание в плечевых суставах, - соскок выполняется с одновременным толчком рук, -смещение шагом или прыжком при приземлении -потеря динамического равновесия из-за слишком большой амплитуды махов	0,5 балла (каждый раз) 0,5 балла 0,3-0,5 балла 0,5 балла 0,2-0,5 балла 0,5 балла
Грубые ошибки: - невыполнение элементов комбинации - падение со снаряда - низкий мах назад - искажение элементов -размахивание за счет махов вокруг тазобедренных суставов - при соскоке смещение тела не в сторону, а назад в сторону	1,00 балл (за каждый элемент) 1,00 балл 0,5-0,8 балла 0,5-0,8 балла 0,5-0,8 балла 0,5-0,8 балла

III Акробатика

Максимальная оценка (безукоризненное выполнение всех элементов) – **25**

баллов

Составить акробатические упражнения из 5-6 элементов школьной программы (выполняется слитно одно за другим). Примерные элементы: кувырок назад, кувырок вперед, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, стойка на руках, переворот боком, полушпагат, шпагат, мост.

Ошибки за технику выполнения	Сбавки
Мелкие ошибки: - носки не оттянуты, - согнутые ноги, - разведенные ноги, -недостаточная амплитуда выполнения элементов, - нарушение осанки - неточное положение отдельных частей тела	0,1 балла (каждый раз) 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,3 балла 0,1 балла

- недостаточная плотность группировки	0,1-0,3 балла (каждый раз)
-неуверенность во время выполнения элементов и движений	0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,1 балла
- недостаточный шпагат или полушпагат	0,1-0,3 балла
- дополнительные шаги	0,1 балла
Средние ошибки:	
- явно выраженная потеря равновесия,	0,5 балла
-смещение шагом или прыжком при приземлении	0,2-0,5 балла
- отклонение от оси движения	
- при выполнении кувырка вперед опора руками	0,5 балла
близко к ступням и отсутствие отталкивания ногами	0,5-0,8 балла
- неточная постановка рук при выполнении кувырка	0,3-0,5 балла
назад	
- широко разведены локти при выполнении стойки	0,3 балла
на лопатках	
-руки и ноги широко расставлены при выполнении	0,5 балла
моста и голова наклонена вперед,	
-неполное разгибание в тазобедренных суставах и	0,5 балла
излишнее прогибание в спине при выполнении	
стойки на голове и руках	
-голова не отклонена назад и отсутствует контроль	0,5 балла
постановки рук при выполнении переворота боком	
-неправильное положение головы, не полностью	0,3-0,5 балла
прямое тело и угол в плечевых суставах при	
выполнении стойки на руках	
- отсутствие слитности между элементами	0,3-0,5 балла
Грубые ошибки:	
- невыполнение элементов комбинации	1,00 балл (за каждый элемент)
- падение	1,00 балл
- искажение техники выполнения элементов	0,5-0,8 балла
- касание пола одной или двумя руками,	0,5-0,8 балла
- при выполнении кувырка вперед опора руками	0,5 балла
сзади при переходе в упор присев	
- касание головой, а не лопатками в момент	0,8 балла
переката	
- медленное переворачивание и отсутствие опоры,	0,8-1,00 балла
разгибания рук в момент переворачивания через	
голову при выполнении кувырка назад	
- при выполнении стойки на лопатках сгибание в	0,5 балла
тазобедренных суставах и широко разведенные	
локти, тело отклонено от вертикальной плоскости	
- при выполнении моста ступни на носках, плечи	0,5-0,8 балла
смещены от точек опоры кистей	
- при выполнении стойки на голове и руках	0,5 балла
неправильная постановка головы	
- руки и ноги не ставятся на одной линии при	0,5-0,8 балла
выполнении переворота боком	
- переворот выполняется не через стойку на руках	1,00 балл
- в стойке на руках слишком прогнутое тело,	0,5 балла
широкая или узкая постановка рук	

IV Стойка на руках на полу

Максимальная оценка (безукоризненное выполнение всех элементов) – **25 баллов**

Оценивается фиксация положения и техника выполнения.

Носки оттянуты, ноги и руки прямые, тело прямое, ноги вместе, отсутствует угол в плечевых суставах, переступать руками запрещается.

Баллы	Стойка на руках на полу (с)	Баллы	Стойка на руках на полу (с)
25	30	14	19
24	29	13	18
23	28	12	17
22	27	11	16
21	26	10	15
20	25	9	14
19	24	8	13
18	23	7	12
17	22	6	11
16	21	5	10
15	20	4	9 и меньше

Девушки

I Гимнастическое бревно (низкое)

Максимальная оценка (безукоризненное выполнение всех элементов) – **25 баллов**

1. Из стойки продольно с конца бревна, шагом встать на носки, руки в стороны;
2. 4-5 шагов на носках, руки в стороны;
3. Шагом правой (левой) равновесие («ласточка») держать;
4. Полуприсед, руки назад;
5. Махом рук вперед, соскок прогнувшись вперед в сторону.

Ошибки за технику выполнения	Сбавки
Мелкие ошибки: - носки не оттянуты - согнутые руки и ноги - плохая осанка - стопа ставится не на среднюю линию - шаг не с носка - нет выворотности стоп - недостаточная амплитуда выполнения элементов - в равновесии на одной не полностью выпрямлена опорная нога	0,1 балла (каждый раз) 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,1 балла 0,1 балла (каждый раз) 0,1 балла (каждый раз) 0,1 балла (каждый раз) 0,3 балла 0,1-0,3 балла
Средние ошибки: - дополнительные движения тела для сохранения равновесия - смещение шагом или прыжком при приземлении - отсутствие слитности между элементами	0,1-0,5 балла (каждый раз) 0,3-0,5 балла 0,3-0,5 балла
Грубые ошибки: - искажение техники выполнения элементов - падение - хват за бревно для того, чтобы не упасть - при выполнении равновесия на одной нога опускается	0,5-0,8 балла 1,00 балла 0,5 балла (каждый раз) 0,5-0,8 балла

II Перекладина низкая

Максимальная оценка (безукоризненное выполнение всех элементов) – **25 баллов**

1. Вис стоя;
2. Толчком двумя мах вперед с согнутыми ногами;
3. Махом назад, вис стоя;
4. Толчком двумя, вскок в упор;
5. Медленное опускание вперед, согнув ноги в вис присев, вис лежа спереди;
6. Разгибаясь, встать в основную стойку.

Ошибки за технику выполнения	Сбавки
Мелкие ошибки: - носки не оттянуты - согнутые ноги - разведенные ноги	0,1 балла (каждый раз) 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,1-0,3 балла (каждый раз)
Средние ошибки: - в упоре и вися согнутые руки - тело согнуто во время выполнения упора - неточное приземление (смещение шагом, переступания, прыжком) - нет слитности между элементами	0,3-0,5 балла 0,3-0,5 балла 0,2-0,5 балла 0,3-0,5 балла
Грубые ошибки: - невыполнение элементов комбинации - положение в плечах низкое в упоре - касание ногами пола во время выполнения маха вперед и назад - падение со снаряда	1,00 балл (за каждый элемент) 0,5 балла 0,5-0,8 балла (каждый раз) 1,00 балл

III Акробатика

Максимальная оценка (безукоризненное выполнение всех элементов) – **25 баллов**

Составить акробатическое упражнение из 5-6 элементов школьной программы (выполняется слитно одно за другим). Примерные элементы: кувырок назад, кувырок вперед, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, стойка на руках, переворот боком, полушпагат, шпагат, мост.

Ошибки за технику выполнения	Сбавки
Мелкие ошибки: - носки не оттянуты, - согнутые ноги, - разведенные ноги, - недостаточная амплитуда выполнения элементов, - нарушение осанки, - неточное положение отдельных частей тела - недостаточная плотность группировки - неуверенность во время выполнения элементов и движений - недостаточный шпагат или полушпагат - дополнительные шаги	0,1 балла (каждый раз) 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,3 балла 0,1 балла 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,1 балла 0,1-0,3 балла 0,1 балла 0,1-0,3 балла (каждый раз) 0,1 балла
Средние ошибки: - явно выраженная потеря равновесия, - смещение шагом или прыжком при приземлении, - отклонение от оси движения, - при выполнении кувырка вперед опора руками близко к ступням и отсутствие отталкивания ногами, - неточная постановка рук при выполнении кувырка назад, - широко разведены локти при выполнении стойки на лопатках - руки и ноги широко расставлены при выполнении моста и голова наклонена вперед, - неполное разгибание в тазобедренных суставах и излишнее прогибание в спине при выполнении стойки на голове и руках, - голова не отклонена назад и отсутствует контроль постановки рук при выполнении переворота боком,	0,5 балла 0,2-0,5 балла 0,5 балла 0,5-0,8 балла 0,3-0,5 балла 0,3 балла 0,5 балла 0,5 балла 0,5 балла

- неправильное положение головы, не полностью прямое тело и угол в плечевых суставах при выполнении стойки на руках	0,3-0,5 балла
- отсутствие слитности между элементами	0,3-0,5 балла
Грубые ошибки:	
- невыполнение элементов комбинации	1,00 балл (за каждый элемент)
- падение	1,00 балл
-искажение техники выполнения элементов	0,5-0,8 балла
- касание пола одной или двумя руками,	0,5-0,8 балла
- при выполнении кувырка вперед опора руками сзади при переходе в упор присев,	0,5 балла
- касание головой, а не лопатками в момент переката	0,8 балла
- медленное переворачивание и отсутствие опоры, разгибания рук в момент переворачивания через голову при выполнении кувырка назад	0,8-1,00 балла
- при выполнении стойки на лопатках сгибание в тазобедренных суставах и широко разведенные локти, тело отклонено от вертикальной плоскости	0,5 балла
- при выполнении моста ступни на носках, плечи смещены от точек опоры кистей	0,5-0,8 балла
- при выполнении стойки на голове и руках неправильная постановка головы	0,5 балла
- руки и ноги не ставятся на одной линии при выполнении переворота боком	0,5-0,8 балла
- переворот выполняется не через стойку на руках	1,00 балл
- в стойке на руках слишком прогнутое тело, широкая или узкая постановка рук	0,5 балла

IV Стойка на руках на полу

Максимальная оценка (безукоризненное выполнение всех элементов) – **25 баллов**

Оценивается фиксация положения и техника выполнения.

Носки оттянуты, ноги и руки прямые, тело прямое, ноги вместе, отсутствует угол в плечевых суставах, переступать руками запрещается.

Баллы	Стойка на руках на полу (с)	Баллы	Стойка на руках на полу (с)
25	20	15	10
24	19	14	9
23	18	13	8
22	17	12	7
21	16	11	6
20	15	10	5
19	14	9	4
18	13	8	3 и ниже
17	12		
16	11		

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРОФИЛЬ
«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов – 50

1 Выполнить одно упражнение с предметом классификационной программы по программе ФИЖ на текущий год (**максимальная оценка 20 баллов**)

Кол-во групп трудности	Оценка в баллах (техника исполнения)				
	20	15	10	5	0
6-9	10-9	8,9-8,0	7,9-7,0	6,9-6,0	5,9 и менее

2 Выполнить контрольные упражнения для оценки уровня развития ведущих физических качеств по художественной гимнастике (**максимальная оценка 80 баллов**)

Физические качества Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Гибкость:					
Шпагат со скамьи с наклоном назад на правую ногу	плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	1-5 см от пола до бедра	6-10 см от пола до бедра	захват только одноименной рукой	без наклона назад
Шпагат со скамьи с наклоном назад на левую ногу					
Шпагат поперечный	выполнение шпагата по одной прямой	с небольшим заворотом стоп вовнутрь	до 10 см от линии до паха	10-15 см от линии до паха	10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Мост	мост с захватом руками	мост вплотную, руки к пяткам	2 - 4 см от рук до стоп	5 - 8 см от рук до стоп	9 - 12 см от рук до стоп
Вестибулярная устойчивость:					
Переворот вперед с правой	демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце	демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе	нет фиксированной концевки элемента	недостаточная амплитуда	элемент выполнен с потерей равновесия
Переворот вперед с левой					
Переворот назад с	демонстрация	недостаток	нет	амплитуд	элемент

правой	ация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце	чная амплитуда	фиксированной концевки элемента	а менее 135°	выполнен с потерей равновесия
Переворот назад с левой					
Координационные способности: связка из 4 элементов					
«Вертолет»	нога в шпагат, руки не касаются пола, с остановкой ноги вместе	нога выше 90°, руки не касаются пола, с остановкой ноги вместе	нога выше 90°, касание рукой пола, с остановкой ноги вместе	нога выше 90°, недокручен элемент, переступание ног	элемент выполнен с потерей равновесия
Прыжок шагом с 3 шагов	ноги за шпагат, прямые, стопы натянуты, приземление ноги вместе	ноги в шпагат, прямые, стопы натянуты, приземление ноги вместе	ноги в шпагат, колени согнуты, не натянуты стопы, приземление ноги вместе	шпагата нет, приземление ноги вместе	шпагата нет, приземление с переступанием ног
Поворот нога назад на 720°	нога выше 90°, спина прямая, без подскоков	нога на 90°, спина прямая, без подскоков	нога на 90°, опустила спину, без подскоков	нога на 90°, спина прямая, 1-2 подскока	элемент выполнен с потерей равновесия
Нижнее равновесие (держат 3 счета)	нога в шпагат, спина параллельно полу	нога выше 90°, спина параллельно полу	нога выше 90°, спина ниже параллели	нога на уровне 90°, завернута опорная нога	элемент выполнен с потерей равновесия
Скоростно-силовые:					
Двойные прыжки на скакалке вперед за 30 секунд	55 раз	53 раза	51 раз	49 раз	47 раз
Двойные прыжки на скакалке назад за 30 секунд	40 раз	38 раз	35 раз	32 раза	30 раз
Двойные скрестные прыжки на скакалке вперед за 30 секунд	40 раз	38 раз	35 раз	32 раза	30 раз
Двойные скрестные прыжки на скакалке назад за 30 секунд	40 раз	38 раз	35 раз	32 раза	30 раз

ПРИМЕЧАНИЕ

Физическое качество гибкость оценивается посредством суммирования оценок четырех упражнений, характеризующие подвижность тазобедренных суставов и позвоночного столба (**максимальная сумма 20 баллов**)

1 Подвижность тазобедренных суставов

1.1 Шпагат со скамьи с наклоном назад с правой ноги

1.2 Шпагат со скамьи с наклоном назад с левой ноги

Оценка:

«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками;

«4» - 1-5 см от пола до бедра;

«3» - 6-10 см от пола до бедра;

«2» - захват только одноименной рукой;

«1» - без наклона назад.

1.3 Поперечный шпагат

Оценка:

«5» - выполнение шпагата по одной прямой;

«4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь;

«3» - до 10 см от линии до паха;

«2» - 10-15 см от линии до паха;

«1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.

Подвижность позвоночного столба

1.4 «Мост»

И. п. – стойка, ноги врозь, руки вверх

1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени

2 - 3 фиксация положения;

4 - и. п.

Оценка:

«5» - мост с захватом руками за голень;

«4» - мост вплотную, руки к пяткам;

«3» - 2 - 4 см от рук до стоп;

«2» - 5 - 8 см от рук до стоп;

«1» - 9 - 12 см от рук до стоп.

2 Вестибулярная устойчивость оценивается посредством суммирования оценок четырех упражнений (максимальная сумма 20 баллов)

2.1 Переворот вперед. Выполняется с правой и левой ноги

Оценка:

«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце;

«4» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе;

«3» - нет фиксированной концовки элемента;

«2» - недостаточная амплитуда;

«1» - элемент выполнен с потерей равновесия.

2.2 Переворот назад. Выполняется с правой и левой ноги.

Оценка:

«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце;

«4» - недостаточная амплитуда;

«3» - нет фиксированной концовки элемента;

«2» - амплитуда менее 135°.

«1» - элемент выполнен с потерей равновесия.

3 Координационные способности оцениваются посредством суммирования оценок четырех упражнений (максимальная сумма 20 баллов)

Выполнить связку из 4 элементов: «вертолет», прыжок шагом с 3 шагов, поворот нога назад на 720°, руки в стороны с остановкой в нижнее равновесие на полной стопе – держать три счета (с любой ноги).

3.1 «Вертолет»

Оценка:

«5» - нога в шпагат, руки не касаются пола, с остановкой ноги вместе;

«4» - нога выше 90°, руки не касаются пола, с остановкой ноги вместе;

«3» - нога выше 90°, касание рукой пола, с остановкой ноги вместе;

«2» - нога выше 90°, недокручен элемент, переступание ног;

«1» - элемент выполнен с потерей равновесия.

3.2 Прыжок шагом с 3 шагов

Оценка:

«5» - ноги за шпагат, прямые, стопы натянуты, приземление ноги вместе;

«4» - ноги в шпагат, прямые, стопы натянуты, приземление ноги вместе;

«3» - ноги в шпагат, согнуты колени, не натянуты стопы, приземление ноги вместе;

«2» - шпагата нет, приземление ноги вместе;

«1» - шпагата нет, приземление с переступанием ног.

3.3 Поворот нога назад на 720°, руки в стороны

Оценка:

«5» - нога выше 90°, спина прямая, без подскоков;

«4» - нога на 90°, спина прямая, без подскоков;

«3» - нога на 90°, опустила спину, без подскоков;

«2» - нога на 90°, спина прямая, 1-2 подскока;

«1» - элемент выполнен с потерей равновесия.

3.4 Нижнее равновесие

Оценка:

«5» - нога в шпагат, спина параллельно полу;

«4» - нога выше 90°, спина параллельно полу;

«3» - нога выше 90°, спина ниже параллели;

«2» - нога на уровне 90°, завернутая опорная нога;

«1» - элемент выполнен с потерей равновесия.

4 Скоростно-силовые способности оценивается посредством суммирования оценок четырех упражнений (максимальная сумма 20 баллов)

4.1 Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 30 секунд

Оценка:

«5» - 55 раз;

«4» - 53 раза;

«3» - 51 раз;

«2» - 49 раз;

«1» - 47 раз.

4.2 Прыжки с двойным вращением скакалки назад за 30 секунд

Оценка:

«5» - 40 раз;

«4» - 38 раз;

«3» - 35 раз;

«2» - 32 раз;

«1» - 30 раз.

4.3 Прыжки скрестные с двойным вращением скакалки вперед, за 30 секунд

Оценка:

«5» - 40 раз;

«4» - 38 раз;

«3» - 35 раз;

«2» - 32 раз;

«1» - 30 раз.

4.4 Прыжки скрестные с двойным вращением скакалки назад за 30 секунд

Оценка:

«5» - 40 раз;

«4» - 38 раз;

«3» - 35 раз;

«2» - 32 раз;

«1» - 30 раз.