

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

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов – 50

Описание вступительных испытаний по конькобежному спорту

1 Выполнение **специальных упражнений** (посадка, работа рук, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад и др.) по заданию экзаменатора.

2 **Прыжковая имитация по прямой** с продвижением вперед.

Данное упражнение *девушки* выполняют 2 минуты в темпе не ниже 40 шагов в минуту без рук, последнее 30 секунд в темпе 50 шагов в минуту с двумя руками; *юноши* выполняют 3 минуты в темпе не ниже 45 шагов в минуту без рук, последние 30 секунд в темпе 60 шагов в минуту с двумя руками.

Экспертная оценка выполнения специально-подготовительных упражнений

№	Критерии	Максимальное количество баллов за критерий
1	Посадка (положение ног, туловища, центр тяжести)	20
2	Руки (положение рук и их работа)	20
3	Отталкивание (сила, разгибание)	20
4	Одноопорное и двухопорное отталкивание	20
5	Группировка	10
6	Смещение (вперед, в сторону, перенос центра тяжести)	10

Итоговая оценка складывается из набранной суммы баллов за выполнение специальных упражнений и прыжковой имитации по прямой.

Шкала оценивания и критерии выполнения специально-подготовительных упражнений

№	Вид ошибок	Снижение в баллах	Максимальное кол-во баллов за критерий
Критерии: посадка, руки, отталкивание, одноопорное и двухопорное отталкивание			
1	Без ошибок	0	20
2	Незначительная ошибка	5	
3	Значительная ошибка	10	
4	Грубая ошибка	15	
Критерии: группировка, смещение			
1	Без ошибок	0	10
2	Незначительная ошибка	3	
3	Значительная ошибка	5	
4	Грубая ошибка	7	

Виды ошибок специально-подготовительных упражнений, их описание

Вид ошибок	Описание ошибок
Без ошибок	Выполнение специально-подготовительных упражнений в соответствии с теоретическими основами техники бега на коньках
Незначительная ошибка	Носки врозь в посадке и в движении; высокое (низкое) положение головы; недостаточное сгибание ног (высота посадки); прямая или прогнутая спина; недостаточное: сгибание рук в плечевом суставе, группировка, разгибание толчковой ноги, амплитуда движения; статическое положение на опорной ноге; развернутое колено свободной ноги наружу (вовнутрь) при подведении к опорной; раннее смещение
Значительная ошибка	Центр тяжести смещен вперед (на носки); низкое положение плеч; неправильное положение рук за спиной (выше, ниже пояса; «замок»); свисание локтей); движение рук из стороны в сторону; колебание посадки при выполнении упражнения; сильное сгибание руки в локтевом суставе; преждевременное разгибание толчковой ноги; разгибание толчковой ноги вверх; ранняя постановка опорной ноги; голень наклонена в сторону внутреннего или наружного свода ноги
Грубая ошибка	Отсутствие группировки; разноименное движение рук; нарушенное согласование работы рук и ног; отталкивание назад; продолжительное разгибание в тазобедренном суставе, которое началось при толчке; потеря равновесия при приземлении; асимметрия движений

Описание вступительных испытаний по шорт-треку

1 Выполнение **специальных упражнений** (посадка, работа рук, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад и др.) по заданию экзаменатора.

2 **Техническая имитация поворота** в движении с лентой.

Данное упражнение *девушки* выполняют 1 минуту; *юноши* выполняют 2 минуты.

Экспертная оценка выполнения специально-подготовительных упражнений

№	Критерии	Максимальное количество баллов за критерий
1	Посадка (положение ног, туловища, центр тяжести)	10
2	Руки (положение плеч, рук и их работа)	10
3	Отталкивание (сила, разгибание)	20
4	Одноопорное и двухопорное отталкивание	20
5	Угол наклона (градусы, динамическое равновесие)	20
6	Смещение (в сторону, перенос центра тяжести)	20

Итоговая оценка складывается из набранной суммы баллов за выполнение специальных упражнений и технической имитации поворота.

Шкала оценивания критериев выполнения специально-подготовительных упражнений

№	Вид ошибок	Снижение в баллах	Максимальное кол-во баллов за критерий
Критерии: отталкивание, одноопорное и двухопорное отталкивание, угол наклона, смещение			
1	Без ошибок	0	20
2	Незначительная ошибка	5	
3	Значительная ошибка	10	
4	Грубая ошибка	15	
Критерии: посадка, руки			
1	Без ошибок	0	10
2	Незначительная ошибка	3	
3	Значительная ошибка	5	
4	Грубая ошибка	7	

Виды ошибок специально-подготовительных упражнений, их описание

Вид ошибок	Описание ошибок
Без ошибок	Выполнение специально-подготовительных упражнений в соответствии с теоретическими основами техники бега в шорт-треке
Незначительная ошибка	Носки врозь в посадке и в движении; высокое (низкое) положение головы; недостаточное сгибание ног (высота посадки); прямая или прогнутая спина; недостаточное разгибание толчковой ноги; недостаточная амплитуда движения; плечи отвернуты наружу поворота; неуверенная постановка левой ноги в повороте
Значительная ошибка	Цент тяжести смещен вперед (на носки); низкое положение плеч; движение рук из стороны в сторону; колебание посадки при выполнении упражнения; сильное сгибание руки в локтевом суставе; разгибание толчковой ноги вверх; ранняя постановка опорной ноги; таз отвернут от поворота; постановка левой ноги вперед; перешагивание через левую ногу; недостаточный угол наклона в повороте
Грубая ошибка	Разноименное движение рук; нарушенное согласование работы рук и ног; отталкивание назад; продолжительное разгибание в тазобедренном суставе, которое началось при толчке; асимметрия движений; туловище отведено влево (вправо); отсутствие динамического равновесия; постановка ноги в положение противоупора

Описание вступительных испытаний по фигурному катанию

1 **Прыжок Аксель.** Выполняется прыжок в полтора оборота из исходного положения, соответствующего скольжению назад.

2 **Каскад прыжков.** Выполняется каскад прыжков, состоящий из Акселя в полтора оборота и двойного Риттбергера (абитуриент имеет право усложнить прыжок или каскад прыжков).

3 **Прыжок с максимальным числом оборотов.** Выполняется тур толчком с двух ног и с приземлением на одну ногу в позицию выезда (не менее 2 оборотов).

4 **Имитация комбинированного вращения.** Выполняется имитация следующих позиций с удержанием не менее 5 секунд каждой:

а) либела; б) волчок; в) позиция стоя с ногой в сторону.

При оценке всех упражнений учитывается техническая и эстетическая сторона. На выполнение каждого упражнения дается две попытки – оценивается лучшая.

Экспертная оценка упражнений на соответствие вида ошибок

Упражнение	Вид ошибок и их описание
Прыжок Аксель	<p>Без ошибок: выполнение элемента без видимых усилий.</p> <p>Незначительные ошибки: плохая позиция в воздухе; слабое приземление; долгая подготовка.</p> <p>Значительные ошибки: не докрученный прыжок; плохая высота; касание свободной рукой/ногой.</p> <p>Грубые ошибки: приземление на 2 ноги; вываливание на приземлении; падение.</p>
Каскад прыжков	<p>Без ошибок: выполнение элемента в соответствии с требованиями правил соревнований.</p> <p>Незначительные ошибки: плохая позиция в воздухе на одном или двух прыжках; слабое приземление; долгая подготовка; отсутствие ритмической структуры каскада прыжков.</p> <p>Значительные ошибки: не докрученный один или два прыжка; плохая высота и длина на одном или двух прыжках; касание свободной рукой/ногой на одном или двух прыжках.</p> <p>Грубые ошибки: приземление на 2 ноги на одном или двух прыжках; тройка/множественные подскоки между прыжками; вываливание на приземлении; падение.</p>
Прыжок с максимальным числом оборотов	<p>Без ошибок: выполнение элемента без видимых усилий.</p> <p>Незначительные ошибки: плохая позиция в воздухе; слабое приземление; долгая подготовка.</p> <p>Значительные ошибки: не докрученный прыжок; плохая высота и длина; касание свободной рукой/ногой.</p> <p>Грубые ошибки: приземление на 2 ноги; вываливание на приземлении; падение.</p>
Имитация комбинированного вращения	<p>Без ошибок: принятие требуемой позиции при имитации вращения и удержание ее в течение 5 сек с имитацией выезда.</p> <p>Незначительные ошибки: неловкая позиция; неэстетичная позиция.</p> <p>Значительные ошибки: удержание позиции менее 5 секунд; касание пола свободной рукой; смещение во время имитации.</p> <p>Грубые ошибки: падение; серьезная потеря равновесия.</p>

Каждое упражнение оценивается по 100 бальной шкале, после чего все баллы суммируются и делятся на количество испытаний (четыре), за экзамен выставляется средняя оценка за все испытания.

Шкала оценивания упражнений по фигурному катанию

№	Ошибки	Баллы
1	Без ошибок	100
2	Одна незначительная ошибка	90
3	Две незначительные ошибки	80
4	Три незначительные ошибки	70
5	Четыре незначительные ошибки	60
6	Одна значительная ошибка	50
7	Одна значительная и четыре незначительные ошибки	40
8	Две значительные и четыре незначительные ошибки	30
9	Три значительные ошибки	20
10	Три значительные и более ошибок	10
11	Одна грубая ошибка и более	0