ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.04 СПОРТ
ПРОФИЛЬ
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»

«ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ)»

(Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности)

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	Цент 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

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ (ДИСЦИПЛИНА ШОРТ-ТРЕК)»

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 количество 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