

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»**

**НАПРАВЛЕНИЕ**

**49.03.04 СПОРТ**

**ПРОФИЛЬ**

**СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

**«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»**

**(Профессиональное испытание)**

**Максимальное количество баллов – 100**

**Минимальное количество баллов – 50**

В стойке. Броски руками: выведением из равновесия, бросок через плечи, скручиванием. Броски ногами: подсечки, подножки, зацепы, подхваты, бросок упором стопой в живот, подсад голенью. Броски туловищем: бросок через бедро, бросок через грудь.

В борьбе лежа. Удержания: сбоку, верхом, поперёк, со стороны головы, ногами.

Болевые приемы: узлом руки, рычаг локтя.

Удушения: предплечьем, отворотом, скрещивая руки, спереди, сзади, ногами.

Перевороты: с захватом рук, с захватом руки и ноги, с захватом пояса, ногами, с захватом полы кимоно.

**ТРЕБОВАНИЯ**

**ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (40 БАЛЛОВ)**

| <b>В стойке:</b>  | <b>Баллы</b> |     |     |   |
|---|--------------|-----|-----|---|
| 1. Уметь выводить соперника из равновесия при проведении бросков                            | 4,0          | 2,0 | 1,0 | 0 |
| 2. Уметь выполнять основные варианты бросков  | 4,0          | 2,0 | 1,0 | 0 |
| 3. Уметь проводить броски в движении (не с места)   | 4,0          | 2,0 | 1,0 | 0 |
| 4. Уметь проводить броски с подготовительными движениями                                    | 4,0          | 2,0 | 1,0 | 0 |
| 5. Уметь выполнять комбинации приемов   | 4,0          | 2,0 | 1,0 | 0 |
| 6. Уметь выполнять преследования соперника в партере удержаниями, после броска              | 4,0          | 2,0 | 1,0 | 0 |
| 7. Уметь выполнять контрприемы против основных бросков                                      | 4,0          | 2,0 | 1,0 | 0 |
| 8. Техника выполнения захватов и способы освобождения от них                                | 4,0          | 2,0 | 1,0 | 0 |
| <b>В партере</b>  |              |     |     |   |
| 1. Уметь проводить приемы (Удержания, болевые приемы, уходы, защитные действия, перевороты) | 4,0          | 2,0 | 1,0 | 0 |
| 2. Уметь выполнять варианты основных приемов в борьбе лежа                                  | 4,0          | 2,0 | 1,0 | 0 |

**Контрольные поединки**

**40 баллов**

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (20 БАЛЛОВ)

| Упражнения  | Баллы  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | 2  | 1   | 0  |
| 1. Забегание на мосту – руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра (по 3 раза в каждую сторону). | Забегая в обе стороны в одном темпе не останавливаясь при переходах из упора головой в ковре на мосту и с места в упор в максимальном темпе, делая по 2 мах широких приставных шага, не подпрыгивая. | Неплавный переход из упора на мост с места в упор смещения – головы и предплечий из первоначального положения более чем на $45^0$ | Выполнение только в одну сторону малые шаги смещения головы и предплечий из первоначального положения более чем на $90^0$ в положении моста в упоре головы о ковер, касаться ковра не лбом и носом, а теменем. |
| 2. Самостраховка, падение на спину кувырком в воздухе (3 попытки).  | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка.   | Недостаточно высокий полет.   | Падение через сторону  |
| 3. Падение на спину.  | Мягкое приземление, высокий полёт, правильная амортизация руками.  | Недостаточно высокий полёт.   | Жесткое приземление, падение на таз, касание головой.  |
| 4. Падение на руки (3 попытки).   | Высокий полёт, мягкое приземление.   | Недостаточно высокий полёт.   | Жесткое приземление, касание подбородком, преждевременное касание ногами.  |
| 5. Падение на бок.  | Мягкий перехват. Чёткий хлопок руками, правильная группировка  | Преждевременный хлопок или запоздалый.  | Неплавный переход нечеткий хлопок, касание головой ковра, ошибки группировки (рук, ног).   |
| 6. Перевороты с моста   | Крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие ритмичные толчок одновременно обоими ногами   | Недостаточно крутой мост, перевороты с помощью маха руками  | Недостаточно крутой мост, перевороты с помощью маха руками, с раскачиванием и поочередным отталкиванием ног  |
| 7. Вставание на мост из стойки и обратно в стойку   | Упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса   | Выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах)   | Выполняется без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах) с остановкой при помощи рук  |