



**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 помощь маха руками	Недостаточно крутой мост, перевороты с помощь 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

Приняты на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» 29 октября 2021 года, протокол № 3.