



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»

С.Г. Сериков

23 октября 2020 г.

## ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»

### НАПРАВЛЕНИЕ

### 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### ПРОФИЛЬ

### «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

### «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»

(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов – 50

№ п/ п	Упражнения	Баллы							
		5	7	9	12	14	16	18	20
1	Восхождение любым аэробным шагом (simple) на степ-платформу на 32 счета (кол-во ошибок)	Количество ошибок							
		7	6	5	4	3	2	1	0
2	Повтор аэробной комбинации (кол-во ошибок)	Количество ошибок							
		7	6	5	4	3	2	1	0
3	Темповая смена ног на степ-платформе за 30 секунд (кол-во раз)	25	26	27	28	29	30-31	32-33	34-35
4	Стоя на платформе, наклон вперед стопы вместе (см)	13	15	17	19	21	23	25	27
5	Присед у стены с опорой спиной, стоя на расстоянии шага, руки вперед (сек)	35	40	45	50	55	60	65	70

За каждое упражнение можно набрать от 5 до 20 баллов, конечные результаты подсчитываются по сумме баллов, набранных в пяти упражнениях.

#### Упражнения, оценивающие уровень специальной подготовленности

#### 1 Восхождение любым аэробным шагом (simple) на степ платформу на 32 счета

Ошибки:

1 балл – пятка не ставится на степ-платформу;

1 балл – положение стоп на платформе не соответствует технике выполненного аэробного шага;

1 балл – шаг выполнен не в такт музыке;

1 балл – шаг выполнен на большее (меньшее) кол-во счета;

1 балл – шаг выполнен с потерей равновесия;

1 балл – движение рук не соответствует технике аэробного шага;

1 балл – отсутствует наклон корпуса.

#### 2 Повтор аэробной комбинации

Ошибки:

1 балл – пятка не ставится на степ-платформу;

1 балл – положение стоп на платформе не соответствует технике аэробных шагов в комбинации;

1 балл – шаги выполнены не в такт музыке;

1 балл – шаг выполнен с потерей равновесия;

1 балл – движение рук не соответствует технике аэробного шага;

1 балл – отсутствует наклон корпуса;

1 балл – не верная последовательность шагов в комбинации.

#### 3 Темповая смена ног на степ-платформе за 30 секунд

Из положения стоя правая нога на степ-платформе быстрая смена ног. Стопа полностью ставится на платформу, пятка не «висит». Подсчитывается количество выполненных смен за 30 секунд.

## **Упражнения, оценивающие уровень общей физической подготовленности**

### **4 Наклон вперед**

Оценивается гибкость позвоночного столба.

Из положения, стоя на степ-платформе стопы вместе наклон вперед, колени прямые, удержание положения 3 секунды. Величина гибкости измеряется в см.

### **5 Присед у стены с опорой спиной, стоя на расстоянии шага, руки вперед**

Оценивается силовая выносливость мышц ног.

Стоя спиной к стене на расстоянии шага, выполнить присед так, чтобы бедра и голень были под прямым углом, руки вперед, спина касается стены. Удержание позы измеряется в секундах.

*Приняты на заседании ученого совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» 23 октября 2020 года, протокол № 3.*