

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

**«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»**  
**(Профессиональное испытание)**

**Максимальное количество баллов — 100**

**Минимальное количество баллов – 50**

**100-балльная оценка по ИВС складывается из:**

**40 баллов –** показанный временной результат на дистанции 100 м избранным способом.

**60 баллов –** 200 м комплексное плавание (оценивается техника выполнения старта, четырех способов плавания, четырех поворотов в способах плавания, трех поворотов при смене способа).

**1 Скоростной норматив.** Проплывание дистанции 100 м спортивным способом плавания по выбору с учётом времени в соответствии с правилами соревнований по плаванию и последующим переводом результата в баллы (максимум 40 баллов).

Таблица 1 Балльная оценка спортивных результатов на вступительных экзаменах по специализации

юноши				девушки				балл
Вольный стиль	На спине	брасс	Баттер-фляй	Вольный стиль	На спине	брасс	Баттер-фляй	
57.0	1.04.7	1.11.6	1.01.8	1.04.7	1.13.0	1.21.1	1.10.3	40
57.5	1.05.2	1.12.0	1.02.5	1.05.3	1.13.5	1.22.0	1.11.3	39
58.0	1.05.7	1.12.4	1.03.2	1.05.9	1.14.0	1.22.8	1.12.3	38
58.5	1.06.4	1.12.8	1.04.1	1.06.5	1.14.8	1.23.6	1.13.4	37
59.0	1.07.0	1.13.2	1.05.0	1.07.2	1.15.6	1.24.4	1.14.4	36
59.5	1.07.7	1.13.6	1.06.0	1.07.9	1.16.4	1.25.2	1.15.4	35
1.00.0	1.08.5	1.14.0	1.07.0	1.08.6	1.17.2	1.26.0	1.16.5	34
1.00.6	1.09.1	1.14.4	1.08.0	1.09.4	1.18.0	1.26.8	1.17.6	33
1.01.3	1.09.6	1.14.7	1.09.0	1.10.0	1.18.8	1.27.6	1.18.7	32
1.02.0	1.10.5	1.15.0	1.10.0	1.10.4	1.19.6	1.28.4	1.19.8	31
1.02.7	1.11.2	1.15.2	1.11.0	1.11.2	1.20.3	1.29.3	1.20.8	30
1.03.2	1.12.0	1.16.0	1.12.3	1.12.0	1.21.2	1.30.3	1.22.3	29
1.04.0	1.12.7	1.16.8	1.13.5	1.12.8	1.22.0	1.31.3	1.23.7	28
1.04.7	1.13.3	1.17.5	1.14.7	1.13.6	1.22.8	1.32.3	1.25.4	27
1.05.3	1.14.0	1.18.3	1.15.8	1.14.2	1.23.8	1.33.3	1.26.7	26
1.06.0	1.14.7	1.19.0	1.17.0	1.15.0	1.24.8	1.34.3	1.28.0	25
1.06.7	1.15.3	1.19.9	1.18.2	1.15.8	1.25.7	1.35.3	1.29.3	24
1.07.3	1.16.2	1.20.8	1.19.4	1.16.4	1.26.6	1.36.3	1.30.6	23
1.08.0	1.17.3	1.21.8	1.20.6	1.17.4	1.27.5	1.37.3	1.31.9	22

1.09.0	1.18.3	1.22.7	1.21.7	1.18.3	1.28.4	1.38.2	1.33.0	21
1.10.0	1.20.0	1.24.0	1.23.0	1.20.0	1.30.0	1.40.0	1.34.5	20
1.11.0	1.21.0	1.25.0	1.24.0	1.21.0	1.31.5	1.42.0	1.36.0	19
1.12.0	1.22.0	1.26.0	1.25.0	1.22.0	1.33.0	1.44.0	1.38.5	18
1.13.0	1.23.0	1.28.0	1.27.0	1.23.0	1.34.5	1.46.0	1.40.0	17
1.14.0	1.24.0	1.30.0	1.28.0	1.24.0	1.36.0	1.48.0	1.41.5	16
1.15.0	1.25.0	1.32.0	1.29.0	1.25.0	1.37.5	1.50.0	1.43.0	15
1.16.0	1.26.0	1.34.0	1.30.0	1.26.0	1.39.0	1.52.0	1.44.5	14
1.17.0	1.27.0	1.36.0	1.31.0	1.27.0	1.40.0	1.54.0	1.46.0	13
1.19.0	1.29.0	1.38.0	1.32.0	1.29.0	1.42.0	1.56.0	1.47.5	12
1.21.0	1.31.0	1.40.0	1.33.0	1.31.0	1.43.5	1.58.0	1.50.0	11
1.22.0	1.32.0	1.42.0	1.34.0	1.32.0	1.45.0	2.00.0	1.51.0	10
1.24.0	1.34.0	1.44.0	1.35.0	1.34.0	1.46.5	2.02.0	1.52.0	9
1.26.0	1.36.0	1.46.0	1.36.0	1.36.0	1.48.0	2.04.0	1.53.0	8
1.28.0	1.38.0	1.48.0	1.37.0	1.38.0	1.50.0	2.06.0	1.54.0	7
1.30.0	1.40.0	1.50.0	1.38.0	1.40.0	1.52.0	2.08.0	1.55.0	6
1.32.0	1.42.0	1.52.0	1.39.0	1.42.0	1.54.0	2.10.0	1.56.0	5
1.34.0	1.44.0	1.54.0	1.41.0	1.44.0	1.56.0	2.13.0	1.57.0	4
1.36.0	1.46.0	1.56.0	1.44.0	1.46.0	1.58.0	2.16.0	1.58.0	3
1.38.0	1.48.0	1.58.0	1.46.0	1.48.0	2.00.0	2.18.0	1.59.0	2
1.40.0	1.50.0	2.00.0	1.48.0	1.50.0	2.02.0	2.20.0	2.00.0	1

**2 Оценка техники.** Проплывание дистанции 200 м комплексное плавание с определением дифференцированной оценки техники плавания (максимум 60 баллов).

Сумма шести параметров, каждый оценивается по 10-балльной шкале:

- 1) техника старта;
- 2) техника поворотов;
- 3) техника плавания способом баттерфляй;
- 4) техника плавания способом на спине;
- 5) техника плавания способом брасс;
- 6) техника плавания способом вольный стиль.

Для определения уровня плавательной подготовленности студентов предлагается дифференцированная оценка техники спортивных способов плавания, на основе наиболее часто встречающихся ошибок, при выполнении двигательных действий в воде. В таблице 2 перечислены критерии, по которым оценивается степень владения абитуриентами техникой спортивных способов плавания. В таблице 3 представлена классификация ошибок в технике плавания, влияющая на оценку плавательной подготовленности.

Таблица 2 Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания

балл	Критерий выставления оценки
10	Выставляется за совершенную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии демонстрации оптимальной амплитуды и траектории плавательных движений
9	Выставляется за безошибочную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии незначительных погрешностей в амплитуде и траектории плавательных движений
8	Выставляется за эффективное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов при наличии 1-2 недостатков в технике отдельных элементов
7	Выставляется за правильное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и в технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 1-2 мелких ошибок в технике способов плавания
6	Выставляется за правильное, в целом, согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и в технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 3-4 мелких ошибок в технике способов плавания
5	Выставляется за проплывание всеми способами в соответствии с правилами соревнований при наличии 1-2 средних ошибок в технике плавания
4	Выставляется за удовлетворительное владение техникой старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 3-4 средних или одной грубой ошибки в технике
3	Выставляется за выполнение, в целом, основных элементов техники старта, простых поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 2-3 грубых ошибок в технике способов плавания
2	Выставляется за выполнение, в целом, основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии нескольких грубых ошибок в технике способов, нарушение требований правил соревнований
1	Выставляется за невыполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, сход с дистанции

Таблица 3 Классификация ошибок в технике спортивных способов плавания

Вольный стиль		
Грубые ошибки	Средние ошибки	Мелкие ошибки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отсутствие выдоха в воду.</li> <li>- Отсутствие попеременной работы рук.</li> <li>- Отсутствие попеременной работы рук в вертикальной плоскости.</li> <li>- Угол атаки превышает 15°.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Угол атаки не превышает 10°.</li> <li>- Выполнение проноса прямой рукой у поверхности воды.</li> <li>- Смещение таза в горизонтальной плоскости.</li> <li>- Чрезмерные повороты туловища вокруг продольной оси (крен).</li> <li>- Вход руки в воду рядом с головой (укороченное начало гребка).</li> <li>- Вход руки в воду в наружную сторону от линии плеча.</li> <li>- Вход руки в воду напротив.</li> <li>- Вход руки в воду противоположного плеча (перекладывание рук при входе в воду).</li> <li>- Низкая частота работы ног.</li> <li>- стопы не прорывают поверхность воды.</li> <li>- Чрезмерное сгибание ног в коленных суставах, приводящее к выходу 50% голени из воды.</li> <li>- В горизонтальной плоскости расстояние между стопами больше 50 см.</li> <li>- Попеременные движения выполняются прямыми ногами.</li> <li>- Подъем головы вперед-вверх для вдоха.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отсутствие правильной последовательности входа руки в воду.</li> <li>- Отсутствие расслабления при проносе рук.</li> <li>- Раздельно-попеременное согласование работы рук (касание рук впереди).</li> <li>- Отсутствие фазы отталкивания при выполнении гребкового движения руками (укороченная фаза отталкивания).</li> <li>- Отсутствие выпрямления руки в локтевом суставе во время отталкивания.</li> <li>- Преждевременный поворот головы для вдоха (вдох на фазе подтягивания).</li> <li>- Отсутствие ритмичности в работе ног.</li> <li>- Неполное разгибание ног в коленных суставах.</li> <li>- Чрезмерно низкое положение головы.</li> </ul>

На спине		
Грубые ошибки	Средние ошибки	Мелкие ошибки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отсутствие исходного положения тела на спине.</li> <li>- Голова не касается поверхности воды («сидячее» положение тела в воде,</li> <li>- Угол между телом и бедрами – 90°).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Высокое положение головы, (уши над поверхностью воды).</li> <li>- Чрезмерное вращение вокруг продольной оси (крены).</li> <li>- При работе ног колени выходят на поверхность воды.</li> <li>- «Педалирующая» работа ног.</li> <li>- Чрезмерно глубокая работа ног (отсутствие вспенивания воды стопами).</li> <li>- Работа ног с отсутствием подошвенного сгибания стопы (работа «сапогом»).</li> <li>- Работа ног с чрезмерным расстоянием между стопами превышающим 30 см (работа ног в стороны).</li> <li>- Вход руки в воду в сторону от линии плеча (превышение 30 см).</li> <li>- «Перекалывание» рук при входе в воду.</li> <li>- Пронос согнутой рукой.</li> <li>- Вход руки в воду согнутой в локтевом суставе.</li> <li>- «Перекалывание» рук при проносе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отсутствие движения плечом при вкладывании руки в воду («дальнее вкладывание»).</li> <li>- Отсутствие эффективных гребковых движений руками (гребок с опущенным локтем).</li> <li>- Отсутствие опережающего движения кистью при гребковом движении руками («проваленная кисть», «глажение воды»).</li> <li>- Укороченный гребок (отсутствие акцентированного отталкивания).</li> <li>- Вход руки в воду не на линии плеча.</li> <li>- Отсутствие расслабления руки во время проноса рук.</li> <li>- Отсутствие сгибания руки в лучезапястном суставе в начале фазы захвата.</li> <li>- При работе ног вспенивание воды сопровождается выходом стопы из воды.</li> <li>- Отсутствие захлестывающего движения в работе ног.</li> </ul>
Брасс		
Грубые ошибки	Средние ошибки	Мелкие ошибки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отсутствие разворота стоп в стороны при толчке ногами.</li> <li>- Отсутствие симметрии в движениях ног</li> <li>- Не симметричные движения руками.</li> <li>- Отсутствие выдоха в воду.</li> <li>- Отсутствие последовательного согласования в движениях рук и ног (одновременные гребковые движения руками и толчок ногами).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение толчкового движения ногами в стороны.</li> <li>- Во время подтягивания и отталкивания стопы «прорывают» поверхность воды.</li> <li>- При толчке стопы «прорывают» поверхность воды.</li> <li>- При начальном движении руками кисти «прорывают» поверхность воды.</li> <li>- При выполнении гребковых движений руками кисти заходят за линию плечевых суставов.</li> <li>- Неполный выдох в воду с частичным выдохом над поверхностью воды.</li> <li>- Отсутствие правильной последовательности в сведении рук.</li> <li>- Чрезмерный подъем плечевых суставов над поверхностью воды с одновременным опусканием таза и бедер.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Торможение при выведении рук вперед.</li> <li>- Неумение выполнить выдох на фазе сведения рук.</li> <li>- Отсутствие фазы скольжения.</li> <li>- Раздельное согласование в движениях рук и ног.</li> <li>- Отсутствие одновременного подтягивания ног и выведения рук вперед.</li> <li>- Укороченный гребок руками (кисти не доходят до уровня плечевых суставов).</li> <li>- Подъем таза вверх толчковым движением ногами над поверхностью воды.</li> </ul>
Баттерфляй		
Грубые ошибки	Средние ошибки	Мелкие ошибки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отсутствие симметрии в движениях ног.</li> <li>- Не симметричные движения руками.</li> <li>- Отсутствие выдоха в воду.</li> <li>- Отсутствие последовательного согласования в движениях рук и ног (одновременные гребковые движения руками и удар ногами).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проваливание локтей во время выполнения фаз подтягивания и отталкивания.</li> <li>- Чрезмерное сгибание коленей при замахе ногами перед ударом.</li> <li>- Выход стоп и голеней из воды при замахе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Короткий гребок.</li> <li>- Высокое положение головы и плечевого пояса во время выполнения проноса.</li> <li>- Нарушение ритма и согласования движений.</li> </ul>