



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 ЧИР СПОРТА

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»

(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов – 50

I Теоретическая часть

Абитуриенту предлагается тест, состоящий из 10 вопросов. Максимальное количество баллов за тест – 50.

Для подготовки к тесту необходимо изучить «Правила вида спорта «чир спорт» (утв. приказом Минспорта России от 05.02.2018 N 84).

II Практическая часть

Оцениваемое физическое качество	Контрольные задания (тесты)	Результат	Максимальное кол-во баллов
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«10» – 19 раз и более «9» – 17-18 раз «8» – 15-16 раз «7» – 13-14 раз «6» – 11-12 раз «5» – 9-10 раз «4» – 7-8 раз «3» – 5-6 раз «2» – 3-4 раза «1» – 1-2 раза <u>Примечание:</u> засчитывается количество прыжков, выполненных без остановки	10
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» стоя И.П. – стойка на прямых ногах, руки вверх 1-2 – прогнуться назад, поставить ладони на пол 3-6 – фиксация положения 7-8 – И.П.	«10» – руки и ноги прямые (заход и сход на мост стоя) «9» – руки прямые, колени согнуты (заход и сход на мост стоя) «8» – руки согнуты, ноги прямые (заход и сход на мост стоя) «7» – руки и ноги прямые (заход на мост стоя, сход лежа) «6» – руки и ноги согнуты (заход и сход на мост стоя) «5» – руки прямые, колени согнуты (заход на мост стоя, сход лежа) «4» – руки согнуты, ноги прямые (заход на мост стоя, сход лежа) «3» – руки и ноги согнуты (заход на мост стоя, сход лежа) «2» – руки и ноги прямые (заход и сход на мост лежа) «1» – руки и ноги согнуты (заход и сход на мост лежа)	10

Оцениваемое физическое качество	Контрольные задания (тесты)	Результат	Максимальное кол-во баллов
Силовые способности: сила мышц пресса	«Складка в той тач» И.П. – лежа на спине, ноги прямые вниз, руки прямые вверх 1 – сед углом, ноги вверх в поперечный шпагат, спина прямая, руки вперед 2 – И.П.	«10» – 25-30 раз/ 30 сек «9» – 23-24 раз/ 30 сек «8» – 21-22 раз/ 30 сек «7» – 18-20 раз/ 30 сек «6» – 15-17 раз/ 30 сек «5» – 12-14 раз/ 30 сек «4» – 9-11 раз/ 30 сек «3» – 6-8 раз/ 30 сек «2» – 3-5 раз/ 30 сек «1» – 1-2 раза/ 30 сек <u>Примечание:</u> оценивается амплитуда и темп при обязательном вертикальном положении спины во время выполнения складки	10
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный, продольный (правый, левый) шпагат Удержание на 8 счетов	«10» – выполнение трех шпагатов по одной прямой, спина прямая, руки в сторону «9» – выполнение двух шпагатов (поперечный и продольный) по одной прямой, спина прямая, руки в сторону (бедр на одной прямой) «8» – выполнение поперечного шпагата по одной прямой, спина прямая, руки в сторону «7» – выполнение двух продольных шпагатов по одной прямой, спина прямая, руки в сторону (бедр на одной прямой) «6» – выполнение двух шпагатов (поперечный и продольный) по одной прямой, спина прямая, руки в сторону (бедр НЕ на одной прямой) «5» – выполнение двух продольных шпагатов по одной прямой, спина прямая, руки в сторону (бедр НЕ на одной прямой) «4» – выполнение одного продольного шпагата по одной прямой, спина прямая, руки в сторону «3» – до 10 см от пола до паха на любом шпагате «2» – 10-15 см от пола до паха на любом шпагате «1» – до 25 см от пола до паха с заворотом стоп вовнутрь на любом шпагате	10

Оцениваемое физическое качество	Контрольные задания (тесты)	Результат	Максимальное кол-во баллов
Специальная физическая подготовка	Чир прыжок «Той тач»	<p>«10» – правильный заход и сход, ноги выше 90 градусов, спина прямая, стопы и колени натянуты</p> <p>«9» – правильный заход и сход, ноги на 90 градусов, спина прямая, стопы и колени натянуты</p> <p>«8» – правильный заход и сход, ноги на 90 градусов, спина прямая, НО немного подана вперед, стопы и колени натянуты</p> <p>«7» – правильный заход и неправильный сход, ноги на 90 градусов, спина прямая, стопы и колени натянуты</p> <p>«6» – неправильный заход и правильный сход, ноги на 90 градусов, спина прямая, стопы и колени натянуты</p> <p>«5» – правильный заход и неправильный сход, ноги на 90 градусов, спина прямая, НО немного подана вперед, стопы и колени натянуты</p> <p>«4» – неправильный заход и правильный сход, ноги на 90 градусов, спина прямая, НО немного подана вперед, стопы и колени натянуты</p> <p>«3» – правильный заход и сход, ноги ниже 90 градусов, спина прямая, стопы и колени натянуты</p> <p>«2» – правильный заход и сход, ноги ниже 90 градусов, спина прямая, НО немного подана вперед, стопы и колени натянуты</p> <p>«1» – неправильный заход и сход, ноги ниже 90 градусов, спина прямая, НО немного подана вперед, стопы и колени натянуты</p> <p>*ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАХОД:</p> <p>1 счет – ноги по 6 позиции, подъем на полупальцы, руки в «хай ви»</p> <p>2 счет – ноги по 6 позиции, колени присогнуты, руки в крест на уровне солнечного сплетения</p> <p>3 счет – прыжок</p> <p>*ПРАВИЛЬНЫЙ СХОД:</p> <p>4 счет – ноги по 6 позиции, колени присогнуты, спина прямая, руки в «лоу тач даун»</p>	10