

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профиль
«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (БОКС)
(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов - 100
Минимальное количество баллов – 50

Пояснительная записка

Для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура вступительное испытание по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится без непосредственного контакта членов экзаменационной комиссии с абитуриентом в **формате видеоконференции** с использованием различных интернет-сервисов (Zoom, Discord или WhatsApp) с обязательной процедурой идентификации личности абитуриента и аудио-видео фиксацией (записи) процедуры экзамена. Результат вступительного испытания оценивается по **100-бальной шкале**.

Идентификация личности производится путем сверки изображения абитуриента, проходящего вступительное испытание посредством видеоконференции, с его фотографией в предъявляемом удостоверении личности (паспорт, военный билет). Предусмотрена аудио-видео фиксация (запись) процедуры вступительного испытания.

Данные особенности проведения вступительного испытания обусловлены мероприятиями, направленными на предотвращение распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Российской Федерации (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 3 апреля 2020 г. № 547 «Об особенностях приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2020/21 учебный год»).

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится в два этапа, а результат оценивается по **100-бальной шкале**.

Первая часть вступительного испытания проводится в форме письменного тестирования и содержит **50 заданий, каждое из которых формулируются в форме вопроса, к которому предлагается четыре варианта ответа, при этом только один вариант ответа правильный**. Поступающий должен выбрать один ответ. Правильный ответ оценивается - 1балл, ошибочный – 0 баллов. Максимально возможное количество баллов на данной стадии вступительного испытания равняется 50.

Вторая часть вступительного испытания проводится в форме устного экзамена, на котором абитуриент должен дать устный развернутый ответ на вопрос предложенного билета.

Максимально возможное количество баллов на данном этапе вступительного испытания равняется 50.

На дополнительном вступительном испытании профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (БОКС) абитуриент должен показать знание основ вида спорта (бокс). Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (бокс), а также требованиям программ спортивной подготовки по виду спорта (бокс) для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта «Бокс».

Ниже представлены материалы, необходимые для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (БОКС):

- пример тестового задания;
- программа по разделам, темы по разделам;
- перечень вопросов для устного экзамена, составленных в соответствии с представленными разделами настоящей программы;
- шкала оценивания устного ответа;
- перечень литературы и информационно-справочные источники для самостоятельной подготовки.

Примеры тестовых заданий

1. *Официально кулачный бой был включен в олимпийскую программу XXIII Античных Олимпийских игр в...*

- | | |
|--------------------|--------------------|
| а) 456 г. до н. э. | в) 688 г. до н. э. |
| б) 548 г. до н. э. | г) 785 г. до н. э. |

2. *Классификации прямых ударов в боксе позволяет выделить:*

- | | |
|-----------------|-----------------|
| а) 12 вариантов | в) 15 вариантов |
| б) 10 вариантов | г) 16 вариантов |

3. Наиболее часто используемыми ударами являются:

- а) прямые
- б) снизу

- в) боковые
- г) смешанные

Раздел № 1 История развития вида спорта бокс

История зарождения бокса как вида спорта, кулачные бои в Древней Греции и Риме. Развитие кулачных боев на Руси. Кулачные бои в Англии. Возникновение и развитие бокса в дореволюционной России. Развитие бокса в СССР. Развитие бокса в настоящее время.

Раздел № 2 Техническая подготовка в боксе

Основные термины в боксе. Техника бокса. Техника нападения. Техника обороны.

Раздел № 3 Тактическая подготовка в боксе

Разделы тактики бокса. Тактические действия в боксе. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им.

Раздел № 4 Физическая подготовка в боксе

Физические качества. Проявление физических качеств в боксе.

Раздел № 5 Психологическая подготовка в боксе

Психологические характеристики деятельности боксера. Волевые качества боксера. Специализированные качества боксера. Саморегуляция психического состояния.

Раздел № 6 Правила по виду спорта бокс

Правила проведения соревнований по боксу. Формы, характер и способы проведения соревнований. Организация судейства в боксе. Обязанности и права судей.

Раздел № 7 Оборудование и инвентарь для занятий боксом

Оборудование специализированного зала. Неподвижные и подвижные боксерские снаряды.

Раздел № 8 Санитарно-гигиеническое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса в боксе, техника безопасности во время занятий.

Личная гигиена боксера. Гигиена одежды и обуви. Гигиена спортивных сооружений

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ (БОКС)»

1. Раскройте особенности развития бокса в Древней Греции.
2. Раскройте особенности развития бокса в Древнем Риме.
3. Раскройте особенности развития бокса на Руси.
4. Охарактеризуйте особенности развития бокса в Англии.
5. Охарактеризуйте особенности развития бокса в дореволюционной России.
6. Опишите развитие бокса во время Великой Отечественной Войны.
7. Охарактеризуйте состояние развития бокса после окончания Великой Отечественной Войны.
8. Охарактеризуйте состояние развития бокса на современном этапе.
9. Охарактеризуйте особенности и назначение в боксе учебной (фронтальной) стойки.
10. Охарактеризуйте особенности и назначение в боксе боевой стойки.
11. Назовите и охарактеризуйте основные средства и виды атакующих действий боксера.
12. Назовите основные элементы и виды технических действий боксера.
13. Опишите технику выполнения прямых ударов в голову и туловище и особенности их применения в соревновательной деятельности.
14. Опишите технику выполнения ударов снизу в голову и туловище и особенности их применения в соревновательной деятельности.
15. Опишите технику выполнения боковых ударов в голову и туловище и особенности их применения в соревновательной деятельности.
16. Охарактеризуйте технические действия боксера на дальней дистанции и особенности их применения.
17. Охарактеризуйте технические действия боксера на средней дистанции и особенности их применения.
18. Охарактеризуйте технические действия боксера на ближней дистанции и особенности их применения.
19. Назовите и охарактеризуйте защитные действия боксера при помощи рук. Раскройте особенности их применения в соревновательной деятельности.
20. Назовите и охарактеризуйте защитные действия боксера при помощи туловища. Раскройте особенности их применения в соревновательной деятельности.
21. Назовите и охарактеризуйте защитные действия боксера при помощи ног. Раскройте особенности их применения в соревновательной деятельности.
22. Назовите основные элементы и виды тактических действий боксера.
23. Назовите, и охарактеризуйте подготовительные действия боксера.
24. Назовите, и охарактеризуйте наступательные (атакующие) действия боксера.
25. Назовите, и охарактеризуйте оборонительные действия боксера.
26. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя «боксер-темповика» и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
27. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя боксера агрессивного стиля, и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.

28. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя «искусного боксера», и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
29. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя боксера контратакующего стиля, и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
30. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя «боксера-левши», и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
31. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя «универсального боксера», и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
32. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя «боксера-нокаутера», и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
33. Назовите и охарактеризуйте средства совершенствования тактических действий боксера в тренировочном процессе и приведите 2-3 примера.
34. Назовите и охарактеризуйте физические качества боксера.
35. Дайте характеристику физическому качеству «быстрота». Назовите специфические средства развития быстроты и её проявления в боксе.
36. Дайте характеристику физическому качеству «сила». Назовите специфические средства развития силы и её проявления в боксе.
37. Дайте характеристику физическому качеству «ловкость». Назовите специфические средства развития ловкости и её проявления в боксе.
38. Дайте характеристику физическому качеству «выносливость». Назовите специфические средства развития выносливости и её проявления в боксе?
39. Дайте характеристику физическому качеству «гибкость». Назовите специфические средства развития гибкости и её проявления в боксе.
40. Назовите и охарактеризуйте волевые качества в боксе.
41. Дайте характеристику волевым качества настойчивости и упорства. Назовите средства их воспитания и проявления в боксе.
42. Дайте характеристику волевым качества решительности и смелости. Назовите средства их воспитания и проявления в боксе.
43. Дайте характеристику волевым качества инициативности и самостоятельности. Назовите средства их воспитания и проявления в боксе.
44. Дайте характеристику волевым качества выдержке и самообладанию. Назовите средства их воспитания и проявления в боксе.
45. Назовите и охарактеризуйте отрицательные эмоциональные состояния и их влияние на спортсмена?
46. Опишите специальные приемы преодоления отрицательных эмоциональных состояний.
47. Назовите оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта бокс.
48. Назовите и охарактеризуйте подвижные и не подвижные снаряды в боксе.
49. Назовите и охарактеризуйте личную экипировку и инвентарь боксера.
50. Расскажите, в чем заключается личная гигиена спортсмена.
51. Расскажите о гигиене одежды и обуви спортсмена.
52. Раскройте гигиенические требования к спортивному залу.
53. Назовите запрещенные действия боксера на ринге. Какое наказание может применить рефери, к боксеру, нарушившему правила бокса.
54. Опишите процедуру определения победителя в бою на соревнованиях.
55. Раскройте обязанности рефери в ринге.
56. Раскройте обязанности бокового судьи.
57. Охарактеризуйте деление участников соревнований по боксу на возрастные группы.
58. Назовите виды соревнований и охарактеризуйте систему, условия проведения соревнований по боксу.
59. Охарактеризуйте продолжительность и количество раундов в зависимости от возраста и квалификации боксеров.
60. Назовите и охарактеризуйте характер победы боксера в бою.

**Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ (БОКС)»**

Характеристика ответа	Баллы
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умение выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в научных терминах, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента.	50
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, доказательно раскрыты основные положения заданного вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий и явлений. Ответ изложен литературным языком. Могут быть допущены 1-2 неточности исправленные абитуриентом самостоятельно.	45

<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 1-2 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</p>	40
<p>Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены 3-4 ошибки при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя. Речь абитуриента требует коррекции.</p>	35
<p>Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. Допущены 1- 2 ошибки в раскрытии определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить. Речь абитуриента требует коррекции.</p>	30
<p>Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Абитуриент показал незнание большей части вопроса. Отсутствует знание конкретных определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал. Речь абитуриента требует коррекции.</p>	25

Литература и информационно-справочные источники для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ (БОКС)»:

1. Аминов, Р. Х. Основы бокса в вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. Х. Аминов, И. С. Разяпов. – Челябинск : Уральская академия, 2011. – 121 с.
2. Аминов, Р. Х. Теория и методика бокса : учеб.-практ. пособие / Р. Х. Аминов, А. А. Афанасьев. – Челябинск : УралГУФК, 2011. – 84 с.
3. Бокс. Теория и методика : учебник / под общ. ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – Краснодар ; М. : Неоглори : Советский спорт, 2009. – 766 с.
4. Градополов, К.В. Бокс : учебник / К.В. Градополов. М. : Инсан, 2010. – 319 с.
5. Правила вида спорта «Бокс»
<http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bded6f05.pdf>
6. Санников, В. А. Теоретические и методические основы подготовки боксера : учеб. пособие / В. А. Санников, В. В. Воропаев. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 272 с.
7. Теория и методика бокса : учебник / под общ. ред. Е. В. Калмыкова. – М. : Физическая культура, 2009. – 272 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс / Министерство спорта Российской Федерации М. : Советский спорт, 2019. 24 с.
<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>
9. Филимонов, В. И. Бокс и кикбоксинг : обучение и тренировка : учеб.-метод. пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу / В. И. Филимонов, С. Ш. Ибраев. – М. : Инсан, 2012. – 527 с

Приняты на заседании Ученого совета 29 мая 2020 г, протокол № 12