

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

Максимальное количество баллов - 100
Минимальное количество баллов – 50

Пояснительная записка

Для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности 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.

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» (теория и методика борьбы абитуриент должен показать знание основ вида спорта (избранный вид борьбы). Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта борьба, а также требованиям программ спортивной подготовки по виду борьбы для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта «Дзюдо, самбо, карате, греко-римская борьба».

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

- программа по разделам, темы по разделам;
- пример тестового задания;
- 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.

Программа теоретического раздела

Раздел № 1. История вида спорта волейбол.

Виды борьбы в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по борьбе. Результаты выступлений российских борцов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных борцов. История спортивной школы, достижения и традиции. Современное состояние и тенденции развития борьбы. Разновидности борьбы.

Раздел № 2. Санитарно-гигиеническое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса в борьбе, техника безопасности во время занятий.

Основные санитарно-гигиенические требования при организации и проведению тренировочных занятий по борьбе (помещение, инвентарь и оборудование, спортивная одежда и обувь). Техника безопасности спортсменов во время тренировочного занятия по борьбе. Особенности организации самостоятельных заня-

тий борьбой, физической подготовкой борца в условиях самоподготовки. Рациональный суточный режим спортсмена. Питание и питьевой режим спортсмена. Мероприятия по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов. Травматизм в борьбе: распространенные травмы, причины возникновения, первая доврачебная помощь. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закалывания организма спортсменов. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Раздел № 3. Официальные правила в борьбе.

Разделение участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Правила ведения поединка. Определение времени поединков и определение победителей.

Сооружения и оборудование. Борцовский ковер (размеры, поверхность ковра, зоны и места, температура, освещение). Участники. Команды (состав команды, экипировка, запрещенные предметы). Руководители команды (тренер, капитан, представитель). Судьи, их обязанности и официальные жесты.

Раздел № 4. Общая и специальная физическая подготовка в борьбе.

Понятие об общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке. Ведущие физические качества борцов. Понятие об основных физических качествах: выносливость, силовые способности, быстрота, координационные способности, гибкость. Средства и методы ОФП и СФП. Выносливость в борьбе: виды, значение выносливости для спортсменов, средства и методы развития. Быстрота в борьбе: виды (проявления), значение быстроты для борцов, средства и методы развития. Гибкость в борьбе: виды, значение гибкости для борцов, средства и методы развития. Силовые способности и скоростно-силовые качества в борьбе: виды, значение для борцов, средства и методы развития. Координационные способности в борьбе: виды, значение для борцов, средства и методы развития. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств у борцов. Подвижные игры в развитии физических качеств борцов (значение и примеры игр).

Раздел № 5. Техническая подготовка в борьбе.

Основные понятия: техника борьбы, техническая подготовка, техническая подготовленности, технический прием. Классификация техники борьбы. Техника борьбы: технические приемы, разновидности и способы. Основные средства и методы обучения техническим приемам в борьбе. Тренажерные устройства для обучения технике приемов и совершенствования основных технических действий. Контроль и оценка технической подготовленности в борьбе.

Раздел № 6. Тактическая подготовка в борьбе.

Основные понятия: тактика поединка, тактические действия, тактическая подготовка борцов, тактическая подготовленность. Классификация тактики в борьбе. Индивидуальные тактические действия, общие и частные тактические задачи.

Раздел № 7. Психологическая подготовка в борьбе.

Понятие о психологической подготовке. Значение психологической подготовки в борьбе. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. Содержание психологической подготовки в борьбе. Общая психологическая подготовка в борьбе и содержание ее отдельных разделов (воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств). Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Предстартовые состояния спортсменов и их характеристика (стартовая апатия, предстартовая лихорадка, боевая готовность).

Раздел № 8. Организация и проведение соревнований по борьбе.

Виды спортивных соревнований в период многолетней подготовки волейболистов. Основы организации и проведения соревнования по борьбе. Способы проведения соревнований. Спортивные разряды и звания в борьбе и правила их присвоения (получения), действующая спортивная классификация.

Задания для письменного тестирования по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БОРЬБЫ»

Примеры тестовых заданий

1 В программу Олимпийских игр входит борьба:

- а) самбо
- б) хапсагай
- в) дзюдо
- г) трынтэ

2 Формированию умений ведения единоборств способствуют игры:

- а) «третий лишний»
- б) «воробьи-вороны»
- в) «вышибалы»
- г) «теснение»

3 В структуру броска через бедро не входит...

- а) захват за рукав и пояс
- б) подбив тазом
- в) поворот спиной к сопернику
- г) мах ногой

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БОРЬБЫ

- 1 Раскройте мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий по физической культуре школьников.
- 2 Опишите планирование, организацию и управление самостоятельными занятиями различной направленности учащихся.
- 3 Покажите взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности человека.
- 4 Раскройте каким образом может осуществляться самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
- 5 Перечислите основные виды борьбы и их характерные признаки.
- 6 Как должен быть оборудован зал для занятий борьбой.
- 7 Перечислите основные гигиенические требования к занимающимся борьбой.
- 8 Назовите основные требования к поведению занимающихся во время уроков по борьбе.
- 9 Раскройте смысл игры «в касания» при ознакомлении с основами ведения единоборств.
- 10 Перечислите качества и навыки приобретаемые занимающимися в процессе освоения игр в блокирующие захваты.
- 11 Приведите порядок выполнения упражнений при обучении техническому действию в борьбе.
- 12 Перечислите отличительные признаки видов борьбы.
- 13 Приведите пример использования средств борьбы в адаптивной физической реабилитации.
- 14 Расскажите особенности методики проведения занятий с людьми различного возраста, пола.
- 15 Раскройте простейшие методики контроля за функциональным состоянием занимающихся.
- 16 Перечислите непереносимые условия допуска к занятиям борьбой.
- 17 Опишите технику выполнения броска задней подножкой.
- 18 Опишите форму борцов
- 19 К специально-подготовительным упражнениям борцов относится..
- 20 Какие игры способствуют формированию умений ведения единоборств.
- 21 Как называется специальная обувь для борьбы.
- 22 Досрочную победу в борьбе самбо можно одержать за бросок из стойки, на...
- 23 Соревновательные поединки борцов проводят на ...
- 24 Какие цвета имеет форма участников соревнований по борьбе.
- 25 Что входит в структуру броска.
- 26 К подводящим упражнениям, используемым в обучении самостраховке при падении, назад относятся...
- 27 К группе бросков, выполняемых в основном туловищем, относится бросок...
- 28 Перечислите группу бросков, выполняемых в основном ногами.
- 29 Наибольшее количество болевых приемов содержит борьба...
- 30 В обучении самостраховке при падениях используют следующую последовательность:
- 31 Каково время основной части урока в 11 классе, основная задача которого совершенствование техники борьбы (урок 40 мин.)...
- 32 Какой метод проведения самоконтроля за состоянием организма во время занятий по борьбе.
- 33 Перечислите подводящие упражнения для изучения самостраховки при падении назад.
- 34 Специальная выносливость борца это...
- 35 Целью специальной физической подготовки является...
- 36 Соперник в поединке падает потому, что ...
- 37 Какие броски руками в борьбе.
- 38 Какие броски туловищем в борьбе.
- 39 Раскройте суть методики обучения технико-тактическим действиям в борьбе.
- 40 Расскажите о технике безопасности и мерах предупреждения травматизма на занятиях по борьбе.
- 41 Перечислите гигиенические требования на занятиях по борьбе к месту их проведения и оборудованию.
- 42 Укажите гигиенические требования на занятиях по борьбе к занимающимся.
- 43 Приведите пример и охарактеризуйте специальные упражнения борца.
- 44 Приведите пример и раскройте игры с элементами единоборств.
- 45 Какой бывает контроль за функциональным состоянием занимающихся.
- 46 Раскройте методику визуальной оценки за функциональным состоянием занимающихся в процессе урока по борьбе.
- 47 Зачем нужна и как тренируется самостраховка при падениях.
- 48 Опишите последовательность действий при имитации бросков в стойке: выведением из равновесия; задней подножки; передней подножки с колен; броска захватом за ногу изнутри; боковой подсечки; броска через плечо со стойки; броска через бедро; броска с захватом ног.
- 49 Опишите технологию, посредством которой тренер раскрывает на тренировке вопросы имитации защит от ударов рукой, ногой, палкой, ножом.
- 50 Организация, проведение и судейство соревнований по борьбе.
- 51 Проведение учебно-тренировочных занятий по борьбе.
- 52 Совершенствование спортивного мастерства в борьбе.
- 53 Анализ и обобщение сведений из специальной литературы

- 54 Использование специальных комплексов игровых упражнений с элементами борьбы для воспитания физических качеств учащихся.
- 55 Методика начального обучения техническим действиям в спортивной борьбе.
- 56 Методика регулирования веса средствами борьбы.
- 57 История развития специализации «Борьба» и спортивные результаты спортсменов УралГУФК с 1970 г. по настоящее время.
- 58 Охарактеризуйте основные периоды развития спортивной борьбы в Древнем мире и на Руси.
- 59 В чем проявляется воспитательный эффект занятий борьбой?
- 60 В чем проявляется оздоровительный эффект занятий борьбой?
- 61 Перечислите основные виды борьбы и их характерные признаки.

Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР (борьба)

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
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.	40
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.	35
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.	30
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.	25

**Литература и информационно-справочные источники для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БОРЬБЫ**

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих прогр. сред. проф. образования : рек. ФГУ «Федер. ин-та развития образования» / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Кнорус, 2015. – 366 с.
2. Грузных Г.М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства: учеб. пособ. / Г.М. Грузных. – Омск: ОГИФК, 1987. – 69 с.
3. Дахновский, В.С. Подготовка борцов высокого класса /В.С. Дахновский, С.С. Лещенко.- Киев: Здоровье, 1989.-192с.
4. Дзюдо : учебник / А.В. Еганов, Л.М. Куликов, Г.М. Грузных и др. ; под ред А.В. Еганова ; УралГУФК .— Челябинск : УралГУФК, 2008 .— 350 с.
5. Еганов, А.В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных дзюдоистов /А.В. Еганов. УралГАФК. - Челябинск, 1998. – 146 с.
6. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Academia, 2010. – 315 с.
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03 : а также аспирантуры 49.06.01 : рек. Федер. УМО в системе высш. образо-

вания по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. 49.00.00 / Л.П. Матвеев. – М. : Спорт, 2019. – 340 с.

8. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки : Общ. теория и ее практ. применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2014 . – 623 с.

9. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Электронный режим доступа : <http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/Med/Система%20гигиенических%20факторов%20в%20подготовке%20спортсменов.pdf>

10. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование /Г.С.Туманян. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

11. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие / Г.С. Туманян .— М. : Академия, 2006 .— 591 с.

12. Туманян, Г.С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие в 4 кн. / Г.С. Туманян .— М. : Сов. спорт : 2000, Б.г. Кн. 4: Планирование и контроль .— 2000 .— 383с.

13. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011. – 237 с.

14. Харлампиев, А.А. Система самбо : боевое искусство / А.А. Харлампиев. - М. : Советский спорт, 1995. - 95с.

15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

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