

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.04 СПОРТ
ПРОФИЛЬ
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов – 100
Минимальное количество баллов – 50

Очная и заочная форма обучения

Испытания включают в себя 5 нормативов по ОФП и демонстрацию технических и тактических действий по боксу и кикбоксингу.

Процедура прохождения:

Абитуриент сдает вступительные испытания по круговому методу организации испытаний в один день. Полученные результаты испытаний оцениваются по 100 бальной системе и выставляются в протокол.

Требования к сдаче вступительных испытаний:

Абитуриент должен иметь при себе удобную спортивную одежду и спортивную обувь

(очная форма обучения)
Юноши и девушки

БАЛЛЫ	Бег 3000 м (мин.)		Бег 2000 м (мин.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Челночный бег 4x9 м (сек.)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши за 30 сек.	Девушки за 20 сек.	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
10	12,20 - 12,24	9,50- 9,59	30	20	9,2	9,8	55	42	20	20				
9	12,25 - 12,29	10,00 - 10,09	29	19	9,3	9,9	54	41	19	19				
8	12,30 - 12,34	10,10 - 10,19	28	18	9,4	10,0	53	40	18	18				
7	12,35 - 12,39	10,20 - 10,29	27	17	9,5	10,1	52	39	17	17				
6	12,40- 12,44	10,30- 10,39	26	16	9,6	10,2	51	38	16	16				
5	12,45- 12,49	10,40- 10,49	25	15	9,7	10,3	50	37	15	15				
4	12,50 - 12,54	10,50 - 10,59	24	14	9,8	10,4	49	36	14	14				
3	12,55 - 12,59	11,00- 11,09	23	13	9,9	10,5	48	35	13	13				
2	13,00 - 13,04	11,10- 11,19	22	12	10,0	10,6	47	34	12	12				
1	13,05 - 13,10	11,20 - 11,30	21	11	10,1	10,7	46	33	11	11				

Оценка тактики кикбоксинга для абитуриентов

Виды тактических действий	Абитуриент									
Виды тактических действий и их разновидности										
1. Подготовительные действия										
2. Разведывательные действия										
3. Обманные действия										
4. Оборонительные действия										
5. Дистанционный маневр										
6. Фронтальный маневр										
7. Фланговый маневр										
8. Наступательные действия										
9. Спурт										
10. Встречная контратака										
11. Ответная контратака										
Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия										
12. Ведение боя против кикбоксера «темповика»										
13. Ведение боя против агрессивного кикбоксера										
14. Ведение боя против кикбоксера контратакующего стиля										
15. Ведение боя против кикбоксера левши										
16. Ведение боя против кикбоксера универсала										
17. Ведение боя против кикбоксера нокаутера										
Итого:										

Примечание: Требования по технической и тактической подготовке для абитуриентов специализации «кикбоксинг» для очной и заочной формы обучения едины. За правильное выполнение технического и тактического действия абитуриент получает 1 балл, за не правильное выполнение и не выполнение технического и тактического действия абитуриент баллов не получает. Минимальной количество баллов набранное абитуриентом за выполнение технических и тактических действий - 25, максимальное — 50