

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»**  
**НАПРАВЛЕНИЕ**  
**49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**Профиль**  
**«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**  
**«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (КИКБОКСИНГ)**  
**(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 членом 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» (КИКБОКСИНГ) абитуриент должен показать знание основ вида спорта (Кикбоксинг). Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (Кикбоксинг), а также требованиям программ спортивной подготовки по виду спорта (Кикбоксинг) для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта «Кикбоксинг».

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

- 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-справочных источников для самостоятельной подготовки;

**Примеры тестовых заданий**

1. В каком году кикбоксинг появился как вид спорта?

- а) 1984г.
- б) 1974г.
- с) 1991г.
- д) 1960г.

2. Сколько было участников на первом турнире по кикбоксингу?

- а) 88ч.
- б) 92ч.
- с) 18ч.
- д) 118ч.

3. В каком году кикбоксинг признан официально в СССР как вид спорта?

- а) 1985г.
- б) 1993г.
- с) 1990г.
- д) 1989г.

### **Раздел № 1 История развития вида спорта кикбоксинг.**

История зарождения кикбоксинга как вида спорта. Развитие кикбоксинга в США. Развитие кикбоксинга в Европе. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Развитие кикбоксинга в России. Развитие кикбоксинга в настоящее время.

### **Раздел № 2 Техническая подготовка**

Основные термины в кикбоксинге. Техника кикбоксинга. Техника нападения. Техника защиты.

### **Раздел № 3 Тактическая подготовка**

Разделы тактики кикбоксинга. Тактические действия в кикбоксинге. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им.

### **Раздел № 4 Физическая подготовка**

Физические качества. Проявление физических качеств в кикбоксинге.

### **Раздел № 5 Психологическая подготовка**

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

### **Раздел № 6 Правила по виду спорта кикбоксинг**

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

### **Раздел № 7 Оборудование и инвентарь для занятия кикбоксингом**

Оборудование специализированного зала. Неподвижные и подвижные кикбоксерские снаряды.

### **Раздел № 8 Гигиена кикбоксера**

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

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

1. Раскройте особенности развития кикбоксинга в США.
2. Раскройте особенности развития кикбоксинга в Европе.
3. Раскройте особенности развития кикбоксинга в СССР.
4. Опишите особенности российского и европейского кикбоксинга.
5. Охарактеризуйте особенности развития кикбоксинга в 90х годах в России.
6. Опишите развитие кикбоксинга в период с 2000 по 2011.
7. Охарактеризуйте причины быстрого развития и популярности кикбоксинга.
8. Охарактеризуйте состояние развития кикбоксинг на современном этапе.
9. Охарактеризуйте особенности и назначение в кикбоксинге учебной (фронтальной) стойки.
10. Охарактеризуйте особенности и назначение в кикбоксинге боевой стойки.
11. Назовите и охарактеризуйте основные средства и виды атакующих действий кикбоксера.
12. Назовите основные элементы и виды технических действий кикбоксера.
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. Опишите технику выполнения удара ногой (Лоу-кик) и особенности его применения в соревновательной деятельности.
17. Опишите технику выполнения удара ногой (Фронт-кик) и особенности его применения в соревновательной деятельности.
18. Опишите технику выполнения удара ногой (Раунд-кик) и особенности его применения в соревновательной деятельности.
19. Опишите технику выполнения удара ногой (Бэк-кик) и особенности его применения в соревновательной деятельности.
20. Опишите технику выполнения удара ногой (Футсвипис) и особенности его применения в соревновательной деятельности.
21. Охарактеризуйте технические действия кикбоксера на дальней дистанции и особенности их применения.
22. Охарактеризуйте технические действия кикбоксера на средней дистанции и особенности их применения.
23. Охарактеризуйте технические действия кикбоксера на ближней дистанции и особенности их применения.
24. Назовите и охарактеризуйте защитные действия при помощи рук. Раскройте особенности их применения в соревновательной деятельности.
25. Назовите и охарактеризуйте защитные действия при помощи туловища. Раскройте особенности их применения в соревновательной деятельности.
26. Назовите и охарактеризуйте защитные действия при помощи ног. Раскройте особенности их применения в соревновательной деятельности.
27. Опишите отличие траектории удара ногой сайд-кик и раунд-кик.
28. Назовите основные элементы и виды тактических действий кикбоксера.
29. Назовите, и охарактеризуйте подготовительные действия кикбоксера.
30. Назовите, и охарактеризуйте наступательные (атакующие) действия кикбоксера.
31. Назовите, и охарактеризуйте оборонительные действия кикбоксера.
32. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя «кикбоксера-темповика» и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
33. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя кикбоксера агрессивного стиля, и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
34. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя «искусного кикбоксера» и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
35. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя кикбоксера контратакующего стиля, и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
36. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя «кикбоксера-левши», и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
37. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя «универсального кикбоксера», и способы противодействия ему в соревновательной деятельности?
38. Опишите технико-тактическую манеру ведения боя «кикбоксера-нокаутера», и способы противодействия ему в соревновательной деятельности.
39. Назовите и охарактеризуйте средства совершенствования тактических действий кикбоксера в тренировочном процессе и приведите 2-3 примера.
40. Назовите и охарактеризуйте физические качества кикбоксера.
41. Дайте характеристику физическому качеству «быстрота». Назовите специфические средства развития быстроты и её проявления в кикбоксинге.
42. Дайте характеристику физическому качеству «сила». Назовите специфические средства развития силы и её проявления в кикбоксинге.
43. Дайте характеристику физическому качеству «ловкость». Назовите специфические средства развития ловкости и её проявления в кикбоксинге.
44. Дайте характеристику физическому качеству «выносливость». Назовите специфические средства развития выносливости и её проявления в кикбоксинге.
45. Дайте характеристику физическому качеству «гибкость». Назовите специфические средства развития гибкости и её проявления в кикбоксинге.
46. Назовите и охарактеризуйте волевые качества в кикбоксинге.
47. Дайте характеристику волевым качествам настойчивости и упорства. Назовите средства их воспитания и проявления в кикбоксинге.
48. Дайте характеристику волевым качествам решительности и смелости. Назовите средства их воспитания и проявления в кикбоксинге.
49. Дайте характеристику волевым качествам инициативности и самостоятельности. Назовите средства их воспитания и проявления в кикбоксинге.

50. Дайте характеристику волевым качества выдержке и самообладанию. Назовите средства их воспитания и проявления в кикбоксинге.
51. Назовите и охарактеризуйте отрицательные эмоциональные состояния и их влияние на спортсмена.
52. Опишите специальные приемы преодоления отрицательных эмоциональных состояний.
53. Назовите оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.
54. Назовите и охарактеризуйте подвижные и не подвижные снаряды в кикбоксинге.
55. Назовите и охарактеризуйте личную экипировку и инвентарь кикбоксера.
56. Расскажите, в чем заключается личная гигиена спортсмена.
57. Расскажите о гигиене одежды и обуви спортсмена.
58. Раскройте гигиенические требования к спортивному залу.
59. Назовите запрещенные действия кикбоксера на ринге. Какое наказание может применить рефери, к кикбоксеру, нарушившему правила кикбоксинга.
60. Опишите процедуру определения победителя в бою на соревнованиях.
61. Раскройте обязанности рефери в ринге.
62. Раскройте обязанности бокового судьи.
63. Охарактеризуйте деление участников соревнований по кикбоксингу на возрастные группы.
64. Назовите виды соревнований и охарактеризуйте систему, условия проведения соревнований по кикбоксингу.
65. Охарактеризуйте продолжительность и количество раундов в зависимости от возраста и квалификации кикбоксеров.
66. Назовите и охарактеризуйте характер победы кикбоксера в бою.

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

Характеристика ответа	Баллы
<p>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.</p>	<b>50</b>
<p>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. <b>Могут быть допущены 1-2 неточности исправленные абитуриентом самостоятельно.</b></p>	<b>45</b>
<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. <b>Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 1-2 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</b></p>	<b>40</b>
<p>Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. <b>Допущены 3-4 ошибок при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя. Речь абитуриента требует коррекции.</b></p>	<b>35</b>
<p>Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. <b>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.</b></p>	<b>30</b>
<p>Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. <b>Абитуриент показал незнание большей части вопроса. Отсутствует знание конкретных определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал. Речь абитуриента требует коррекции.</b></p>	<b>25</b>

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

1. Клещев, В. Н. Теория и методика кикбоксинга : учебник для вузов / В.Н. Клещев, П.В. Галочкин. – М. : РГУФК, 2016. 344 с
2. Подойницын, В. В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. - Новосибирск: Советская Сибирь, 1997. - 134 с.
3. Правила вида спорта «Кикбоксинг» <http://www.fkg.ru/>
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг / Министерство спорта Российской Федерации М. : Советский спорт, 2019. 24 с. <http://rsport.68edu.ru/wp-content/uploads/2015/09/kikboksing.pdf>
5. 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