

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»**  
**НАПРАВЛЕНИЕ**  
**49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**ПРОФИЛЬ**  
**«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**  
**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БОКСА»;**  
**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА КИКБОКСИНГА»**

**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**

Бег-3000 м (мин.) Юноши		Бег-2000 м (мин.) Девушки	
Результат	балл	Результат	балл
12,20 - 12,24	10	9,5 - 10,00	10
12,25 - 12,29	9	10,1 - 10,2	9
12,30 - 12,34	8	10,3 - 10,4	8
12,35 - 12,39	7	10,5 - 11,00	7
12,40- 12,44	6	11,1- 11,2	6
12,45- 12,49	5	11,3- 11,4	5
12,50 - 12,54	4	11,5 - 12,0	4
12,55 - 12,59	3	12,1- 12,2	3
13,00 - 13,04	2	12,3- 12,4	2
13,05 - 13,1	1	12,5 - 13,0	1

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 сек. (кол-во раз) Юноши		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (кол-во раз) Девушки	
Результат	балл	Результат	балл
30	10	20	10
29	9	19	9
28	8	18	8
27	7	17	7

26	6	16	6
25	5	15	5
24	4	14	4
23	3	13	3
22	2	12	2
21	1	11	1

Челночный бег 4х9 м (сек.) Юноши		Челночный бег 4х9 м (сек.) Девушки	
Результат	балл	Результат	балл
9,2	10	9,8	10
9,3	9	9,9	9
9,4	8	10,0	8
9,5	7	10,1	7
9,6	6	10,2	6
9,7	5	10,3	5
9,8	4	10,4	4
9,9	3	10,5	3
10,0	2	10,6	2
10,1	1	10,7	1

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) Юноши		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) Девушки	
Результат	балл	Результат	балл
55	10	42	10
54	9	41	9
53	8	40	8
52	7	39	7
51	6	38	6
50	5	37	5
49	4	36	4
48	3	35	3
47	2	34	2
46	1	33	1

Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Юноши		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Девушки	
Результат	балл	Результат	балл
20	10	20	10
19	9	19	9
18	8	18	8
17	7	17	7
16	6	16	6

15	5	15	5
14	4	14	4
13	3	13	3
12	2	12	2
11	1	11	1

**(заочная форма обучения)  
Мужчины и женщины**

Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Мужчины				Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Женщины			
До 30 лет		После 30 лет		До 30 лет		После 30 лет	
Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл
12	10	10	10	20	10	15	10
11	9	9	9	19	9	14	9
10	8	8	8	18	8	13	8
9	7	7	7	17	7	12	7
8	6	6	6	16	6	11	6
7	5	5	5	15	5	10	5
6	4	4	4	14	4	9	4
5	3	3	3	13	3	8	3
4	2	2	2	12	2	7	2
3	1	1	1	11	1	6	1

Бег 1000 м (мин.) Мужчины				Бег 500 м (мин.) Женщины			
До 30 лет		После 30 лет		До 30 лет		После 30 лет	
Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл
3,10-3,13	10	3,30-3,33	10	1,50-1,54	10	2,20	10
3,14-3,17	9	3,34-3,37	9	1,55-2,00	9	2,22	9
3,18-3,21	8	3,38-3,41	8	2,01-2,05	8	2,24	8
3,22-3,25	7	3,42-3,45	7	2,06-2,10	7	2,26	7
3,26-3,29	6	3,46-3,49	6	2,11-2,15	6	2,28	6
3,30-3,33	5	3,50-3,53	5	2,16-2,20	5	2,30	5
3,34-3,37	4	3,54-3,57	4	2,21-2,25	4	2,32	4
3,38-3,41	3	3,58-3,61	3	2,26-2,30	3	2,34	3
3,42-3,45	2	3,62-3,65	2	2,31-2,35	2	2,36	2
3,46-3,49	1	3,66-3,69	1	2,36-2,40	1	2,38	1

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Мужчины				Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см) Женщины			
До 30 лет		После 30 лет		До 30 лет		После 30 лет	
Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл
240	10	225	10	195	10	190	10
238	9	223	9	193	9	188	9
236	8	221	8	191	8	186	8
234	7	219	7	189	7	184	7
232	6	217	6	187	6	182	6
230	5	215	5	185	5	180	5
228	4	213	4	183	4	178	4
226	3	211	3	181	3	176	3
224	2	209	2	179	2	174	2
222	1	207	1	177	1	172	1

Сгибание и разгибание рук в поре лежа (кол-во раз) Мужчины				Сгибание и разгибание рук в поре лежа (кол- во раз) Женщины			
До 30 лет		После 30 лет		До 30 лет		После 30 лет	
Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл
30	10	25	10	20	10	15	10
29	9	24	9	19	9	14	9
28	8	23	8	18	8	13	8
27	7	22	7	17	7	12	7
26	6	21	6	16	6	11	6
25	5	20	5	15	5	10	5
24	4	19	4	14	4	9	4
23	3	18	3	13	3	8	3
22	2	17	2	12	2	7	2
21	1	16	1	11	1	6	1

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту) Мужчины				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту) Женщины			
До 30 лет		После 30 лет		До 30 лет		После 30 лет	
Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл
45	10	40	10	40	10	35	10
44	9	39	9	39	9	34	9
43	8	38	8	38	8	33	8
42	7	37	7	37	7	32	7
41	6	36	6	36	6	31	6
40	5	35	5	35	5	30	5
39	4	34	4	34	4	29	4
38	3	33	3	33	3	28	3

37	2	32	2	32	2	27	2
36	1	31	1	31	1	26	1



## Оценка тактики бокса для абитуриентов

Виды тактических действий и их разновидности	Абитуриент									
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. Атака										
10. Быстрый старт										
11. Спурт										
12. Встречная контратака										
13. Ответная контратака										
Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия:										
14. Ведение боя против боксера «темповика»										
15. Ведение боя против агрессивного боксера										
16. Ведение боя против искусного боксера										
17. Ведение боя против боксера контратакующего стиля										
18. Ведение боя против боксера левши										
19. Ведение боя против боксера универсала										
20. Ведение боя против боксера нокаутера										
Итого:										

**Примечание:** Требования по технической и тактической подготовке для абитуриентов специализации «бокс» 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





31. Боковой удар (Сайд-кик)										
32. Задний прямой удар (Бэк кик)										
33. Подсечка (Футсвипис)										
Итого:										

### Оценка тактики кикбоксинга для абитуриентов

Виды тактических действий	Абитуриент									
<b>Виды тактических действий и их разновидности</b>										
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										
<b>Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия</b>										
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