

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРОФИЛЬ
«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БОРЬБЫ (ДЗЮДО, САМБО, ГРЕКО-РИМСКАЯ,
КАРАТЕ)»

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов – 50

В стойке. Броски руками: выведением из равновесия, броски захватом ног, бросок, «мельница», скручивание. Броски ногами: подножки, зацепы, подхваты, бросок через голову, подсечки. Броски туловищем: бросок через голову, бросок через бедро, бросок через грудь.

В борьбе лежа. Удержания: сбоку, верхом, поперёк, со стороны головы, со стороны ног (только самбо).

Болевые приемы: узлом руки, рычаг локтя, рычаг колена (только самбо), ущемление ахилова сухожилия (только самбо).

Удушения: предплечьем, отворотом, скрещивая руки, спереди, сзади.

Перевороты: с захватом рук, с захватом руки и ноги, с захватом пояса, ногами.

ТРЕБОВАНИЯ
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (40 БАЛЛОВ)

В стойке:	Баллы			
1. Уметь выводить соперника из равновесия при проведении бросков.	4,0	2,0	1,0	0
2. Уметь выполнять основные варианты бросков.	4,0	2,0	1,0	0
3. Уметь проводить броски в движении (не с места).	4,0	2,0	1,0	0
4. Уметь проводить броски с подготовительными движениями.	4,0	2,0	1,0	0
5. Уметь выполнять в комбинации	4,0	2,0	1,0	0
6. Уметь выполнять преследования соперника в партере удержаниями, удушающими болевыми приемами после броска.	4,0	2,0	1,0	0
7. Уметь выполнять контрприемы против основных бросков.	4,0	2,0	1,0	0
8. Техника выполнения захватов и способы освобождения от них.	4,0	2,0	1,0	0
В партере:				
1. Уметь проводить приемы (переворачивания, удерживания, болевые, удушающие с различными захватами).	4,0	2,0	1,0	0
2. Уметь выполнять варианты основных приемов.	4,0	2,0	1,0	0

Контрольные поединки

40 баллов

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (20 БАЛЛОВ)

Упражнения	Баллы		
	2	1	0
1. Забегание на мосту – руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра (по 3 раза в каждую сторону).	Забегая в обе стороны в одном темпе не останавливаясь при переходах из упора головой в ковре на мосту и с места в упор в максимальном темпе, делая по 2 мах широких приставных шага, не подпрыгивая.	Неплавный переход из упора на мост с места в упор смещения – головы и предплечий из первоначального положения более чем на 45°	Выполнение только в одну сторону малые шаги смещения головы и предплечий из первоначального положения более чем на 90° в положении моста в упоре головы о ковер, касаться ковра не лбом и носом, а теменем.
2. Самостраховка, падение на спину кувырком в воздухе (3 попытки).	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка.	Недостаточно высокий полет.	Падение через сторону
3. Падение на спину.	Мягкое приземление, высокий полет, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, падение на таз, касание головой.
4. Падение на руки (3 попытки).	Высокий полет, мягкое приземление.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, касание подбородком, преждевременное касание ногами.
5. Падение на бок.	Мягкий перехват. Четкий хлопок руками, правильная группировка	Преждевременный хлопок или запоздалый.	Неплавный переход нечеткий хлопок, касание головой ковра, ошибки группировки (рук, ног).