

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.04 СПОРТ
ПРОФИЛЬ
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

«ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (БОКС)»

(Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности)

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 за 30 сек.	Девушки за 20 сек.	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

(заочная форма обучения)
Мужчины и женщины до 30 лет

БАЛЛЫ	Бег 1000 м (мин.)	Бег 500 м (мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		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)
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
10	3,10- 3,13	1,50- 1,54	30	20	240	195	45	40	12	20
9	3,14- 3,17	1,55- 2,00	29	19	238	193	44	39	11	19
8	3,18- 3,21	2,01- 2,05	28	18	236	191	43	38	10	18
7	3,22- 3,25	2,06- 2,10	27	17	234	189	42	37	9	17
6	3,26- 3,29	2,11- 2,15	26	16	232	187	41	36	8	16
5	3,30- 3,33	2,16- 2,20	25	15	230	185	40	35	7	15
4	3,34- 3,37	2,21- 2,25	24	14	228	183	39	34	6	14
3	3,38- 3,41	2,26- 2,30	23	13	226	181	38	33	5	13
2	3,42- 3,45	2,31- 2,35	22	12	224	179	37	32	4	12
1	3,46- 3,49	2,36- 2,40	21	11	222	177	36	31	3	11

(заочная форма обучения)
Мужчины и женщины после 30 лет

БАЛЛЫ	Бег 1000 м (мин.)	Бег 500 м (мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		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)
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
10	3,30- 3,33	2,20	25	15	225	190	40	35	10	15
9	3,34- 3,37	2,22	24	14	223	188	39	34	9	14
8	3,38- 3,41	2,24	23	13	221	186	38	33	8	13
7	3,42- 3,45	2,26	22	12	219	184	37	32	7	12
6	3,46- 3,49	2,28	21	11	217	182	36	31	6	11
5	3,50- 3,53	2,30	20	10	215	180	35	30	5	10
4	3,54- 3,57	2,32	19	9	213	178	34	29	4	9
3	3,58- 4,01	2,34	18	8	211	176	33	28	3	8
2	4,02- 4,05	2,36	17	7	209	174	32	27	2	7
1	4,06- 4,09	2,38	16	6	207	172	31	26	1	6

Примечание: результаты ниже табличных, оцениваются 0 баллов

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