

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

«ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)»
(Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности)

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов – 50

В положении борьбы стоя. Переводы рывком; Переводы нырком; Переводы вращением; Броски подворотом; Броски поворотом; Броски вращением; Броски наклоном; Броски прогибом; Сваливание сбиванием; Сваливание скручиванием.

В положении борьбы лежа: Удержания; Уходы с борцовского моста; Перевороты скручиванием; Перевороты забеганием; Перевороты переходом; Перевороты накатом; Броски накатом; Броски прогибом.

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, 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 (Удержания, уходы с борцовского моста, перевороты, броски 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 45^0	Выполнение только в одну сторону малые шаги смещения головы и предплечий из первоначального положения более чем на 90^0 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).
6. Перевороты с моста	Крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие ритмичные толчок одновременно обоими ногами	Недостаточно крутой мост, перевороты с помощью маха руками	Недостаточно крутой мост, перевороты с помощью маха руками, с раскачиванием и поочередным отталкиванием ног
7. Вставание на мост из стойки и обратно в стойку	Упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса	Выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах)	Выполняется без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах) с остановкой при помощи рук