

Программа вступительных экзаменов по специализации – борьба греко – римская, вольная

для поступающих в Кыргызскую государственную академию физической культуры и спорта на очное и заочное отделения.

К вступительным экзаменам по специализации (спортивные виды борьбы) допускаются лица, имеющие спортивный разряд (не ниже 2-го разряда) по избранному виду борьбы.

В объём требований по избранному виду борьбы включено выполнение шести нормативов:

1. Специальные упражнения борца: 30 балл

а) Вставание со стойки на мост – 10

б) Забегание на мосту - 10

в) Перевороты с места - 10

(три упражнения с оценкой каждого от 0 до 10 баллов – за качество и время выполнения)

2. **Техника борьбы.** (демонстрация трех приемов с оценкой каждого от 0 до 10 баллов – за качество и время выполнения). 10 прогибом, 10 подворотом, 10 обратный и бросок (30 баллов).

3. **Контрольная схватка.** (общая оценка от 0 до 60 баллов)

а) борьба в стойке (оценка от 0 до 20 баллов)

б) борьба в партере (лежа) сверху (оценка от 0 до 20 баллов)

в) борьба в партере (лежа) снизу (оценка от 0 до 20 баллов)

4. **Подтягивание на перекладине** (в висе количество раз)- мужчины.

Сгибание и разгибание рук в упоре (от пола кол-во раз) – женщины

(оценка от 0 до 20 баллов по таблице 1 (мужчины), по таблице 2 (женщины).

5. **Приседание с партнером на плечах равному собственному весу.** (количество раз. Оценка от 0 до 20 баллов по таблице 2).

6. **Бег 400 метров по стадиону.** (оценка от 0 до 20 баллов, мужчины по таблице 1, женщины по таблице 2).

Оценка за вступительный экзамен по избранному виду борьбы выводится как средняя арифметическая (от 0 до 30 баллов). Выведение средней арифметической оценки производится сложением оценок за все нормативы и делением полученной суммы на количество нормативов (шесть).

Нормативы вступительных экзаменов для абитуриентов по специализации «греко-рим. бая, вольная борьба» для поступающих на тренерский факультет КГАФКиС.

I. Специальные упражнения борца: (СУБ).

(каждое упражнение оценивается за качество и на время выполнения) отдельно от 0 до 10 баллов. Общий от 0 – 30 баллов.

№	Упражнения	Баллы		Весовые категории и время выполнения (сек)			
		За качества	За время выпол.	Мужчины		Женщины	
				До 85 кг	Св 85 кг	До 70 кг	Св 70 кг
1	Вставание со стойки на мост борцовских и.п. основная стойка. руки соединены в крючок (уходы с моста выполняются забеганием по 5 раз в обе стороны).	5	5	18	20	23	35
		4	4	20	22	25	27
		3	3	22	24	27	29
		2	2	34	26	29	31
		1	0	26	28	31	33
	0	0	Упражнение не выполнено				
2	Забегание на мосту и и.п. мост, руки соединены в крючок, предплечья касаются ковра (выпол-ся по 5 раз в каждую сторону).	5	5	20	24	25	29
		4	4	22	26	27	31
		3	3	24	28	29	33
		2	2	26	30	31	35
		1	0	28	32	33	39
	0	0	Упражнение не выполнено				
3	Переверотом с места и.п. упор головой в ковер, руки соединены в крючок, предплечья касаются ковра.	5	5	20	22	25	27
		4	4	22	24	27	29
		3	3	24	26	29	31
		2	2	26	28	31	33
		1	0	28	30	33	35
	0	0	св 35	св 30	св 30	св 35	

II. Техника борьбы (ТБ).

(каждое упражнение оценивается за качество и время выполнения) отдельно от 0 до 10 баллов.

Борьба греко-римская и вольная, общий от 0-30 баллов.

№	Приемы	Баллы		Весовые категории и время выполнения (сек)			
		За качество	За время выполн	Мужчины		Женщины	
				До 85 кг	Св 85 кг	До 70 кг	Св 70 кг
1	Броски манекена (партнера) под поротом захватом руки и шеи (руки и туловища) Количество выполнений 10 раз.	5	5	21	23	30	33
		4	4	23	25	32	35
		3	3	25	27	34	37
		2	2	27	29	36	39
		1	0	св 29	св 31	св 38	св 41
2	Броски манекена прогибом. Количество выполнений 10 раз.	5	5	24	26	31	34
		4	4	26	28	33	36
		3	3	28	30	35	38
		2	2	30	32	37	40
		1	0	32	34	39	42
		0	0	Прием не выполнен			
3	Борьба греко-римская и вольная броски прогибом захватом туловища сзади (обратным захватом) Количество выполнений 10 раз.	5	5	21	23	26	28
		4	4	23	25	28	30
		3	3	25	27	30	32
		2	2	27	29	32	34
		1	0	30	32	35	37
		0	0	Прием не выполнен			
				Прием не выполнен			

Контрольная схватка (борьба в стойке). В каждом виде схватки по 20 баллов, общий от 0 – 60 баллов.

№	Содержание	Оценка за кол. ведение схватки	Оценка выигр-х и проигр-х баллов	Кол-во выигр-х проигр-х баллов
1	Контрольная схватка в стойке. Время схватки 3-5 мин.	10	10	20
		7	7	14
		5	5	10
		3	3	6
		1	1	2
		0	0	0
2	Контрольная схватка при борьбе (лежа) сверху. Время схватки 1 мин.	10	10	20
		7	7	14
		5	5	10
		3	3	6
		1	1	2
		0	0	0
3	Контрольная схватка при борьбе (лежа) снизу. Время схватки 1 мин.	10	10	20
		7	7	14
		5	5	10
		3	3	6
		1	1	2
		0	0	0

Примечание: туше приравниваются к 20 выигрышным баллам. Не правильное выполнения упражнений, нарушения правил борьбы отстраняется от экзаменов.

III. Общая физическая подготовка. (ОФП).

1. Подтягивание на перекладине (в висе кол-во раз) – мужчины.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре (от пола) количество раз женщины.

(оценка производится в баллах от 0 до 20 баллов по таб. 1 (муж))

№	Подтягив мужчин	Сгиб и разгиб женщин	Кол-во баллов	№	Подтягив мужчин	Сгиб и разгиб женщин	Кол-во баллов
1	0	0		17	16	16	6
2	1	1		18	17	17	7
3	2	2		19	18	18	8
4	3	3		20	19	19	9
5	4	4		21	20	20	10
6	5	5		22	21	21	11
7	6	6	1	23	22	22	12
8	7	7		24	23	23	13
9	8	8	2	25	24	24	14
10	9	9		26	25	25	15
11	10	10	3	27	26	26	16
12	11	11		28	27	27	17
13	12	12	4	29	28	28	18
14	13	13		30	29	29	19
15	14	14	5	31	30	30	20
16	15	15					

1. Приседание с партером на плечах равному собственному весу (количество раз).

2. Приседание с весом (на плечах – 20 кг) – женщины

Оценка производится в баллах от 0 до 20 по таб. № 2

№	Приседание мужчин	Приседание с весом, женщин	Кол-во баллов	№	Приседание мужчин	Приседание с весом, женщин	Кол-во баллов
1	0	0		17	16	16	6
2	1	1		18	17	17	7
3	2	2		19	18	18	8
4	3	3		20	19	19	9
5	4	4		21	20	20	10
6	5	5		22	21	21	11
7	6	6	1	23	22	22	12
8	7	7		24	23	23	13
9	8	8	2	25	24	24	14
10	9	9		26	25	25	15
11	10	10	3	27	26	26	16
12	11	11		28	27	27	17
13	12	12	4	29	28	28	18
14	13	13		30	29	29	19
15	14	14	5	31	30	30	20
16	15	15					

Бег на 400 м (по стадиону) общий от 0 – 20 баллов

Таблица № 3

№	Время бега (сек)		Кол-во баллов	№	Время бега (сек)		Кол-во баллов
	мужчины	женщины			мужчины	женщины	
1	95	105		17	79	89	6
2	94	104		18	78	88	7
3	93	103		19	77	87	8
4	92	102		20	76	86	9
5	91	101		21	75	85	10
6	90	100		22	74	84	11
7	89	99	1	23	73	83	12
8	88	98		24	72	82	13
9	87	97	2	25	71	81	14
10	86	96		26	70	80	15
11	85	95	3	27	69	79	16
12	84	94		28	68	78	17
13	83	93	4	29	67	77	18
14	82	92		30	66	76	19
15	81	91	5	31	65	75	20
16	80	90					

Примечание: При не правильном выполнении и отказе экзаменационных упражнений отстраняется от экзаменов.

Утвержден на заседании кафедры « 25 » февраля 2019 -года.

Зав. кафедрой борьбы:

Өмөров М. Ы.