

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора



Р.Т. Бурганов

«29» января 2020 г.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА»

Казань 2020

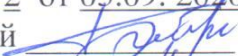
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»

Кафедра «теории и методике единоборств»

ПРОГРАММА

дополнительного вступительного испытания
профессиональной направленности
«Физическая культура» (избранный вид спорта – тхэквондо (ВТФ))

Программа обсуждена
на заседании кафедры ТиМЕ
Протокол № 2 от 03.09.2020 г.
Зав. кафедрой  Ю.В. Болтиков

Программу подготовили:
к.п.н., профессор Ю.В. Болтиков,
ст.преподаватель А.А. Каплев

Казань – 2020

Пояснительная записка

Вступительный экзамен для поступления в ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» на направление подготовки 49.03.04 Спорт, направленность (профиль) «Спортивная тренировка в ациклических видах спорта: тхэквондо (ВТФ)» проводится в виде тестирования, максимально определяющее уровень технико-тактического мастерства абитуриента. Каждый абитуриент на консультации или непосредственно перед экзаменом получает информацию по методике выполнению тестирующей программы. Набор тестовых заданий отражает степень владения двигательных навыков испытуемого и позволяет сделать достоверное заключение о профессиональной пригодности абитуриента в дальнейшей учебной деятельности.

Каждое задание оценивается методом экспертных оценок из 100 баллов, затем выставляется средняя оценка за 5 нормативов по 100-балльной шкале: и средняя за все нормативы.

Содержание контрольных испытаний

Перечень тестовых заданий включает в себя: учебные стойки, передвижение в боевых стойках, выполнение пхумсэ, техника ударов руками и ногами, технико-тактическая подготовка.

Тесты для вступительных экзаменов на отделение тхэквондо (ВТФ)

Вид программы	1	2	3	4	5
Учебные стойки	Ап-соги (передняя узкая стойка)	Ап-куби (передняя широкая стойка)	Джучум-соги (фронтальная стойка)	Твит-куби (задняя широкая стойка)	Переходы в стойках
Передвижения в боевой стойке	Шагами	Скольжением или челночные перемещения	Прыжками на одной ноге	Перемещения в сторону	Свободные перемещения
Пхумсэ	1 Пхумсэ	2 Пхумсэ	3 Пхумсэ	4 Пхумсэ	5 Пхумсэ
Техника ударов руками и ногами	Прямые и боковые удары руками	Нэрио-чаги (удары ногами сверху вниз)	Долио-чаги (боковые удары ногами)	Юп-чаги (удары ногами в сторону)	Твит-чаги, хурио-чаги, том-долио (удары с вращением)
Технико-тактическая подготовка	Атакующие действия	Контратакующие действия	Действия в клинче	Маневрирование в площадке	Учебный спарринг