

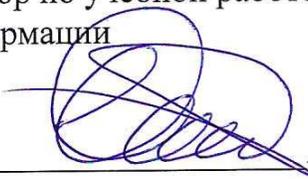
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель приёмной комиссии,
ректор


_____ Р. Т. Бурданов
« 15 » _____ 01 _____ 2026 г.



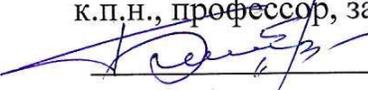
Зам. председателя приёмной комиссии,
проректор по учебной работе и цифровой
трансформации


_____ А. В. Павлова
« 15 » _____ 01 _____ 2026 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО
ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:
ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ТХЭКВОНДО

Разработчик (и) программы:

к.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики единоборств

 Ю.В. Болтиков

Старший преподаватель кафедры теории и методики единоборств

 А.А. Каплев

Программа вступительного испытания профессиональной направленности
избранный вид спорта (тхэквондо) обсуждена и одобрена на заседании кафедры
теории и методики единоборств Института спорта ФГБОУ ВО «Поволжский
ГУФКСиТ», протокол № 5 от «4» декабря 2025 г.

Заведующий кафедрой теории и методики единоборств

 Ю.В. Болтиков

Программа вступительного испытания профессиональной направленности
избранный вид спорта (тхэквондо) утверждена на заседании
Ученого совета ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»,
протокол № 6 от «15» 01 2026 г.

Раздел 1. Вводная часть

Цель вступительного испытания: Вступительное испытание профессиональной направленности Избранный вид спорта (тхэквондо) для поступающих на обучение по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.04 «Спорт», направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка в ациклических видах спорта», вид спорта – тхэквондо, проводится с целью определения уровня спортивного мастерства поступающих.

Форма проведения вступительного испытания: Вступительное испытание проводится в формате профессионального испытания.

Набор заданий вступительного испытания отражает степень владения поступающим двигательных навыков, и позволяет сделать заключение о его спортивном мастерстве и готовности к дальнейшей образовательной деятельности в области спорта. При выполнении заданий, поступающий, согласно разработанной шкале результатов испытания, набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются.

Максимальное количество баллов составляет 100 баллов.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания составляет 50 баллов.

Расписание вступительных испытаний (предмет, дата, время, экзаменационная группа и место проведения экзамена, консультации, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих через размещение на официальном сайте.

После приема заявления и необходимых документов, поступающему выдается расписка о приеме документов с указанием его экзаменационного номера (5 последних цифр СНИЛС либо индивидуального ID номера и буквы, указывающие его приоритетное направление). Экзаменационный номер наносится поступающим на белую футболку черной несмываемой краской, расположение номера на груди и спине.

Для пропуска на вступительное испытание поступающему необходимо предъявить расписку и паспорт.

Необходимая экипировка для вступительного испытания: Добок, кимоно

Раздел 2. Содержание программы

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

Вид программы	1	2	3	4	5	Баллы
Учебные стойки	Ап-соги (передняя узкая стойка)	Ап-куби (передняя широкая стойка)	Джучум-соги (фронтальная стойка)	Твит-куби (задняя широкая стойка)	Переходы в стойках	10-20*
Передвижения в боевой стойке	Шагами	Скольжением или челночные перемещения	Прыжками на одной ноге	Перемещения в сторону	Свободные перемещения	10-20*
Пхумсэ	1 Пхумсэ	2 Пхумсэ	3 Пхумсэ	4 Пхумсэ	5 Пхумсэ	10-20*
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)	10-20*
Технико-тактическая подготовка	Атакующие действия	Контратакующие действия	Действия в клинче	Маневрирование в площадке	Учебный спарринг	10-20*
ИТОГОВАЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА					50-100*	

*Примечание. Суммарный максимум – минимум баллов по отдельным заданиям и в итоговой оценке. Неудовлетворительной оценкой за экзамен считается сумма баллов меньшая 50.

Количество ошибок при выполнении заданий	Баллы
Правильное, четкое и безошибочное выполнение технического действия	20
Одна незначительная ошибка	18
Две незначительных ошибки	17
Три (и более) незначительных ошибки	15
Одна значительная ошибка	15
Две значительных ошибки	13
Три (и более) значительных ошибок	12
Грубая ошибка	10
Техническое действие не выполнено	0

Детализация ошибок

Вид испытаний	Классификация ошибок и штрафные баллы за них
Учебные стойки	1 – грубые ошибки: 1.1 нарушение геометрии стоек (углы, длина, ширина) при выполнении; 1.2 неправильное распределения веса тела при выполнении стоек, потеря баланса; 2 – значительные ошибки: 2.1 нарушение баланса при выполнении стоек; 2.2 неправильное положение рук и ног при выполнении стоек; 3 – незначительные ошибки: 3.1 взгляд направлен не в сторону стойки; 3.2 голова несколько наклонена вперед или назад; 3.3 незначительный разворот стопы (передней или задней) относительно требуемого угла

	<p>3.4 неполное выпрямление или чрезмерное сгибание колена опорной ноги;</p> <p>3.5 небольшие колебания корпуса или ног при удержании статической стойки</p> <p>3.6 незначительное отклонение от заданной высоты (уровня) стойки.</p>
Передвижения в боевой стойке	<p>1 – грубые ошибки:</p> <p>1.1 нарушение геометрии перемещений при выполнении;</p> <p>1.2 неправильное распределения веса тела при выполнении перемещений, потеря баланса;</p> <p>1.3 нарушение требуемых траекторий, пространственно-временных и ритмических характеристик;</p> <p>2 – значительные ошибки:</p> <p>2.1 нарушение динамики передвижения, нарушение баланса при передвижениях;</p> <p>2.2 неправильное положение рук при выполнении стоек;</p> <p>3 – незначительные ошибки:</p> <p>3.1 взгляд направлен не в сторону движения или рассредоточен.</p> <p>3.2 голова наклонена вперёд (подбородок не приподнят) или запрокинута назад.</p> <p>3.3 незначительные, но ритмичные вертикальные колебания корпуса ("кивание") при каждом шаге.</p> <p>3.4 минимальная задержка в инициации движения после команды или между шагами в серии.</p>
Пхумсэ	<p>1 – грубые ошибки:</p> <p>1.1 нарушение последовательности выполнения технических действий при демонстрации пхумсэ;</p> <p>1.2 нарушение пространственно-временных и ритмических характеристик технических действий при демонстрации пхумсэ;</p> <p>1.3 выполнение другого технического действия, которого нет в выполняемом пхумсэ.</p> <p>2 – значительные ошибки:</p> <p>2.1 нарушение баланса при выполнении пхумсэ;</p> <p>2.2 снижение скоростно- силовых показателей при выполнении пхумсэ;</p> <p>3 – незначительные ошибки:</p> <p>3.1 взгляд направлен не в сторону передвижения;</p> <p>3.2 незначительные нарушения отдельных пространственно-временных характеристик технических действий при демонстрации пхумсэ, не приводящие к потере баланса, силы и скорости.</p> <p>3.3 Отсутствие акцента (кихапа) в предписанных местах или его невыразительность.</p>
Техника ударов руками и ногами	<p>1 – грубые ошибки:</p> <p>1.1 нарушение базовой биомеханики удара, ведущее к его неэффективности или травмоопасности.;</p> <p>1.2 полная потеря равновесия после выполнения удара;</p> <p>1.3 непопадание в заданную цель (макивару, лапу) или грубое нарушение дистанции</p> <p>2 – значительные ошибки:</p> <p>2.1 нарушение целостности и четкости техники;</p> <p>2.2 неправильный выбор дистанции для удара без потери равновесия;</p> <p>3 – незначительные ошибки:</p> <p>3.1 взгляд не сконцентрирован на цели удара.</p> <p>3.2 незначительное искажение траектории удара (рукой или ногой) без потери силы и точности.</p>
Технико-тактическая подготовка	<p>1 – грубые ошибки:</p> <p>1.1 тактическая неадекватность: полное игнорирование заданного</p> <p>1.1 отсутствие навыка реализации технических приёмов на различных дистанциях;</p> <p>1.2 отсутствие навыка варьирования дистанциями при реализации технических приёмов;</p> <p>1.3 отсутствие навыка реализации защитных действий различных типов</p> <p>1.4 выполнение запрещённой или крайне опасной техники, создающей реальный риск травмы для партнёра.</p> <p>2 – значительные ошибки:</p>

	<p>2.1 нарушение принципа непрерывности и готовности: после атаки или серии оставаться в зоне досягаемости партнёра с опущенными руками («зависание»); атаковать, не закрываясь (однорукая или одноногая атака без защиты).</p> <p>2.2 предсказуемость и однообразие действий: использование однотипных атак с одной и той же дистанции, без финтов и маневрирования; повторение одних и тех же защитных действий.</p> <p>2.3 неверная оценка дистанции: Все атаки не достают до цели (слишком далеко) или выполняются вплотную, без ударной эффективности (слишком близко), что приводит к «клинчу» или срыву комбинации.</p> <p>3 – незначительные ошибки:</p> <p>3.1 взгляд направлен не на партнёра/условного противника (в пол, в сторону).</p> <p>3.2 незначительная задержка в реакции на действие партнёра в рамках заданного упражнения</p> <p>3.3 неоптимальный путь маневра: движение не по кратчайшей или наиболее безопасной траектории, а с излишним «кругом», хотя контроль ситуации не потерян.</p>
--	---