

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО
«УралГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профиль
«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТХЭКВОНДО
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов — 100

Минимальное количество баллов — 50

I. Раздел теоретических знаний по тхэквондо

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО

Претендент должен продемонстрировать знание основных этапов развития боевых искусств в мире, в России и Челябинской области.

Знать основные направления тхэквондо, их отличие друг от друга.

Претенденту предлагается ответить на два вопроса по данной теме.

ЭТИКЕТ

Этикет - это свод правил, согласно которому регламентируется поведение учеников во время тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ. Необходимо показать практические и теоретические знания этикета тхэквондо ВТФ.

Претенденту предлагается ответить на два вопроса .

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Претендент должен показать знания по названию стоек, блоков, ударов руками и ногами, а также знание различных команд и основных терминов, которые используются в учебно-тренировочном процессе.

Предлагается ответить на два вопроса.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Претендент должен продемонстрировать знание основных пунктов правил соревнований по Кируги (спарринг), а также основных жестов рефери.

Необходимо ответить на два вопроса.

Максимальное количество баллов за теоретический раздел - 50 баллов

Минимальное количество баллов за теоретический раздел -25 баллов

Таблица соответствия разделов теоретических знаний по тхэквондо минимальному и максимальному количеству баллов

Раздел	Количество ошибок					
	5	4	3	2	1	0
История развития тхэквондо	5	6	7	8	9	10
Этикет	5	6	7	8	9	10
Терминология	5	6	7	8	9	10
Правила соревнований	10	12	14	16	18	20

II. Раздел технической подготовленности

1. **БАЗОВАЯ ТЕХНИКА (КИБОН ДОНЬЧЖАК).** Претендент должен продемонстрировать знание базовых стоек, блоков и ударов руками и умение выполнять их на месте (в стойке чучум соги) и в движении (в стойках по требованию комиссии). Уметь делать все из перечисленных ударов в сочетании с различными шагами вперед, назад, при

уходе с линии атаки. Уметь применять в комбинации из двух или трех ударов. Претендент выполняет 5 вариантов передвижений, стоек и блоков в сочетании предложенном комиссией.

2. ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ (КИБОН БАЛЬЧАГИ). Претенденту нужно показать технику ударов ногами из стойки ап соги, стоя на месте или в продвижении. Уметь делать удары ногами в сочетании с различными шагами вперед, назад, при уходе с линии атаки. Уметь применять в комбинации из двух или трех ударов. Претендент выполняет по 5 ударов на каждую ногу, уровень удара (верхний или средний) определяется комиссией.

3. ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС (ПУМСЭ). Претенденту предлагается продемонстрировать три пумсэ от 1 (тэгук иль джан) до Корё пумсэ включительно, по выбору комиссии.

4. САМООБОРОНА (ХАСИНСУЛЬ). В этом разделе претендент должен показать умение противостоять как безоружному, так и вооруженному противнику. Показать по два приема защиты от нападения без оружия и по одному приему защиты от нападения с оружием на каждый уровень (верхний, средний нижний). Показать умение освобождаться от захватов (выполнить два освобождения). Способы захватов назначает комиссия.

4. СПАРРИНГ (КИРУГИ). Претендент должен продемонстрировать владение тактико-техническими действиями спортивного спарринга. Необходимо показать в спортивном поединке умение выполнять: технику передвижений (шаги), правильное сокращение и разрыв дистанции, правильные вход и выход из клинча, технику блоков, ударов руками и ногами. Регламент поединка 3 раунда по 2 мин., перерыв между раундами 1 мин.

Минимальное количество баллов за практический раздел -25 баллов

Максимальное количество баллов за практический раздел -50 баллов

Таблица соответствия технической подготовленности минимальному и максимальному количеству баллов

Раздел	Количество ошибок					
	5	4	3	2	1	0
Базовая техника (Кибон доньчжак)	5	6	7	9	9	10
Техника ударов ногами (Кибон бальчаги)	5	6	7	8	9	10
Формальный комплекс (Пумсэ)	5	6	7	8	9	10
Спарринг (Кируги)	5	8	11	14	17	20

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство : Учебник для СДЮСШОР, студентов вуза физической культуры /под ред. Ю.А. Шулики, Е. Ю. Ключникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 800 с.

2. Карпов М.А. ТХЭКВОНДО ВТФ: подготовка и аттестация на ученические пояса: Учебное пособие. – Челябинск, УралГАФК, 2009. - 144 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 479 с. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 978-5-7695-7577-8.