

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И  
ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

“Внесено”

Ректор Узбекского  
государственного  
университета  
физической культуры  
и спорта  
Р.Маткаримов



“Согласовано”

Министерство  
высшего образования,  
науки и инноваций



“Утверждаю”

Заместитель министра  
спорта Республики  
Узбекистан  
Ш.Махмудов



### ПРОГРАММА ТВОРЧЕСКИХ (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ) ЭКЗАМЕНОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

61010200-Спортивная деятельность (баскетбол, бокс, волейбол, велоспорт, гимнастика, плавание, легкая атлетика, гандбол, фехтование, тяжелая атлетика, гребля, теннис, футбол, художественная гимнастика, дзю-до, вольная борьба, борьба на поясах, таэквондо WT, самбо, борьба, синхронное плавание, бадминтон, греко-римская борьба, конный спорт, триатлон, биатлон, хоккей, регби, шахматы, карате WKF, горные лыжи, настольный теннис, фигурное катание, хоккей на траве, кикбоксинг, мини-футбол, стрельба из лука, муай тай, киберспорт, водное поло, академическая гребля, современное пятиборье, бодибилдинг и фитнес, сноуборд, рукопашный бой, женская борьба), для очной и заочной формы обучения.

61010300-Адаптивная физическая культура и спорт для очной формы обучения.

Чирчик-2024

Рассмотрено и одобрено Советом Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Протокол заседания № 7 29 февраля 2024 года.

Важное значение имеет дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта на территории Республики Узбекистан, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом всех слоев населения, особенно молодежи, эффективное использование созданных в стране условий. В нашей стране принят и интенсивно внедряется ряд нормативно – правовых актов, направленных на развитие данной сферы.

В частности, Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», постановления Президента Республики Узбекистан от 24 декабря 2021 года ПП-60 «О дополнительных мерах по обеспечению академической и организационно-управленческой независимости государственных высших образовательных учреждений» и ПП-414 от 3 ноября 2022 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта».

Программы профессиональных (творческих) экзаменов по направлению «Спортивная деятельность» (по видам деятельности) в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта и его Нукусском и Ферганском филиалах составлены на основе программ физической культуры и спорта спортивных школ, Республиканских центров подготовки по Олимпийским и Паралимпийским видам спорта и предназначены для оценки умений и навыков при выполнении абитуриентами упражнений.

При составлении данных программ были учтены предложения спортивных ассоциаций, спортивных федераций, школ высшего спортивного мастерства и спортивных школ, которыми были даны положительные отзывы.

В программе очной и заочной формы обучения 61010300-Спортивная деятельность (по видам деятельности) по образовательным направлениям (баскетбол, бокс, волейбол, велоспорт, гимнастика, плавание, легкая атлетика, гандбол, фехтование, тяжелая атлетика, гребля, теннис, футбол, художественная гимнастика, дзю-до, вольная борьба, борьба на поясах, тхэквондо WT, самбо, кураш, синхронное плавание, бадминтон, греко-римская борьба, конный спорт, триатлон, биатлон, хоккей, регби, шахматы, карате WKF, горные лыжи, настольный теннис, фигурное катание, хоккей на траве, кикбоксинг, мини-футбол, стрельба из лука, муай тай, киберспорт, водное поло, академическая гребля, современная пятиборье, бодибилдинг и фитнес, сноуборд, рукопашный бой, женская борьба, адаптивная физическая культура и спорт (параспорт)) отражены порядок проведения творческих (профессиональных) экзаменов, требования к практическим умениям и навыкам абитуриентов, а также критерии оценки.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПРОФИЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ)  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ОБРАЗОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ  
**ТАЭКВОНДО WTF** НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(по специализации максимальный балл – 93)

Для мужчин и женщин

**Демонстрация техники ударов руками, ногами и выполнение блоков руками по  
ТАЭКВОНДО WTF**

**1. Техника стойки (Соги) оценивается технически правильное выполнение стойки. За технически правильное выполнение стойки – максимально 12 баллов.**

При выполнении вышеуказанного задания могут быть следующие ошибки, за каждую из которых снимается следующие баллы:

1. Между ногами слишком большое расстояние, что не сохраняется равновесие – снимается 1 балл
2. Кончики пальцев стоп смотрят наружу или вовнутрь – снимается 2 балл
3. Выпрямлено переднее колено или согнута задняя нога - снимается 3 балл
4. Тело наклонено вперед - снимается 2 балл
5. Длина стойки слишком широкая или узкая - снимается 2 балл
6. Туловище отклонено назад, вправо, влево, излишний наклон вперед -снимается 2 балл.

**2. Техника движения рук (Кибон Дончак) оценивается точность и техника выполнения).**

**За технически правильное выполнение ударов и точность попадания в цель – максимально 12 баллов.**

При выполнении вышеуказанного задания могут быть следующие ошибки, за каждую из которых следующие баллы:

1. Поднимается локоть во время удара - снимается 1 балл
2. Согнуто запястье –снимается 2 балл
3. Удар наносится с предварительным движением или подъемом тела -снимается 3 балл
4. Удар наносится с предварительный движением или раскачиванием корпуса - снимается 2 балл
5. Кулаки не повернуты вверх ладонями во время удара -снимается 2 балл
6. Кулак не на центральной линии или не на уровне солнечного сплетения -снимается 2 балл

**3. Выполнение различных ударных действий ногами в различные сектора (Пал чаги)  
За точное и технически правильное выполнение всех видов ударных действий ногами в различные сектора – максимально**

**14 баллов.**

При выполнении вышеуказанного задания могут быть следующие ошибки, за каждую из которых снимается следующие баллы:

1. После удара, бьющая нога ставится рядом с опорной - снимается 3 балл
2. Бьющая нога после удара ставится в сторону - снимается 3 балл
3. Баллы вычитаются в случае преднамеренного показа остановки движения согнутого колена во время удара - снимается 2 балл
4. Высота удара должна быть показана чисто, тем не менее, баллы будут вычитываться в случае преднамеренной остановки удара -снимается 2 балл
5. Бьющая нога и верх тела должны быть под определенным углом во время удара. Баллы вычитываются, в случае чрезмерного опускания верха тела или потери равновесия - снимается 4 балл.

#### **4. Техника выполнения комплексных упражнений (Пумсе) по таэквондо ВТ.**

**За правильное выполнение всех технических действий – максимально 32 баллов.**

При неправильном выполнении технических действий снимаются нижеперечисленные баллы:

1. нарушение схемы ПУМСЕ (формальное упражнение) – снимается 10 баллов;
2. потеря равновесия - снимается 6 баллов;
3. сила и концентрация при выполнении пумсе – снимается 6 балла;
4. техника передвижений в стойках – снимается 6 балла.
5. ритмичность движений – снимается 4 балла;

#### **5. Свободный спарринг (Кёруги) по правилам таэквондо ВТ.**

**За демонстрацию всего технического и тактического арсенала боевых действий (разведывательные действия, обманные действия, дистанционный маневр, наступательные действия, оборонительные действия, контратака) грамотные и своевременные действия в защите и нападении в спарринге (кёруги) - максимально 23 баллов.**

**1) незначительные ошибки – снимается 6 балла:**

- а) незначительные ошибки в выполнении техники приёмов и действий 3 балла;
- б) незначительные ошибки в выполнении тактических действий 3 балла;

**2) значительные ошибки - снимается 6 балла:**

- а) ошибки в технике спарринга (кёруги) 3 балла;
- б) отсутствие подготавливающих, маневренных действий 3 балла;

**3) грубые ошибки – снимается 11 баллов:**

- а) грубые ошибки в выполнении приёмов и действий 3 балла;
- б) грубые ошибки в выполнении защитных действий и нападений 4 балла;
- в) отсутствие тактического мышления 4 балла;



**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПРОФИЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ)  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ОБРАЗОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ТАЭКВОНДО WTF  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**(по физической подготовке максимальный балл – 63)**

**Для мужчин и женщин**

**1. Бег 30 метров (сек.)**

<b>Мужчины</b>			
<b>Баллы</b>	<b>Весовая категория</b>		
	<b>54-58 кг.</b>	<b>63-68-74 кг.</b>	<b>80-87+ кг.</b>
<b>21</b>	4.00	4.10	4.30
<b>17</b>	4.01-4.10	4.11 – 4.20	4.31-4.40
<b>14</b>	4.11-4.20	4.21- 4.30	4.41-4.50
<b>11</b>	4.21-4.30	4.31-4.40	4.51-4.60
<b>9</b>	4.31-4.40	4.41-4.50	4.61-4.70
<b>4</b>	4.41-4.50	4.51-4.60	4.71-4.80
<b>0</b>	4.51	4.61	4.81
<b>Женщины</b>			
<b>Баллы</b>	<b>Весовая категория</b>		
	<b>46-49 кг.</b>	<b>53-57-62 кг.</b>	<b>67-67+ кг.</b>
<b>21</b>	4.60	4.70	4.80
<b>17</b>	4.61-4.70	4.71-4.80	4.81-4.90
<b>14</b>	4.71-4.80	4.81-4.90	4.91-5.00
<b>11</b>	4.81-4.90	4.91-5.00	5.01-5.10
<b>9</b>	4.91-5.00	5.01-5.10	5.11-5.20
<b>4</b>	5.01-5.10	5.11-5.20	5.21-5.30
<b>0</b>	5.11	5.21	5.31

**Примечание:** Бег с высокого старта

**2. Прыжки в длину с места (см.)**

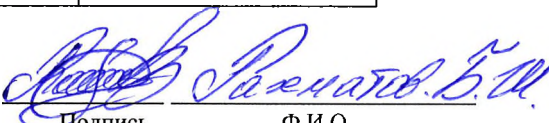
<b>Мужчины</b>			
<b>Баллы</b>	<b>Весовая категория</b>		
	<b>54-58 кг.</b>	<b>63-68-74 кг.</b>	<b>80-87+ кг.</b>
<b>21</b>	260	255	250
<b>17</b>	250-259	245-254	240-249
<b>14</b>	240-249	235-244	230-239
<b>11</b>	230-239	225-234	220-229
<b>9</b>	220-229	215-224	210-219
<b>4</b>	210-219	205-214	200-209
<b>0</b>	209	204	199
<b>Женщины</b>			
<b>Баллы</b>	<b>Весовая категория</b>		
	<b>46-49 кг.</b>	<b>53-57-62 кг.</b>	<b>67-67+ кг.</b>
<b>21</b>	220	215	212
<b>17</b>	219-214	214-210	211-206
<b>14</b>	213-208	209-204	205-200

11	207-202	203-198	199-194
9	201-196	197-192	193-188
4	195-190	191-186	187-182
0	189	185	181

### 3. Подъем и опускание ног на гимнастической стене 90°. (раза)

Мужчины			
Баллы	Весовая категория		
	54-58 кг.	63-68-74 кг.	80-87+ кг.
21	45	43	41
17	42	40	38
14	39	37	35
11	36	34	32
9	33	31	29
4	30	28	26
0	29	27	25
Женщины			
Баллы	Весовая категория		
	46-49 кг.	53-57-62 кг.	67-67+ кг.
21	40	38	36
17	37	35	34
14	34	33	32
11	32	31	30
9	30	29	28
4	28	27	26
0	27	26	25

Заведующий кафедрой

  
Подпись

Ф.И.О