

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки

49.00.00 Физическая культура и спорт


С.П. Евсеев

«08» апреля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА
РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Санкт-Петербург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1	Цель реализации программы.....	3
1.2	Планируемые результаты обучения и описание перечня профессиональных компетенций.....	3
1.3	Основание для разработки программы.....	4
1.4	Нормативная трудоемкость обучения, форма обучения и документ о квалификации.....	5
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1	Учебный план.....	5
2.2	Календарный учебный график.....	7
2.3	Рабочие программы дисциплин (предметов, курсов, дисциплин, модулей)	7
2.3.1	Рабочая программа дисциплины «Методика подготовки спортсменов в виде спорта тхэквондо».....	7
2.3.2	Рабочая программа дисциплины «Адаптивное тхэквондо»	17
2.3.3	Рабочая программа дисциплины «Анализ соревновательной деятельности и правила судейства в тхэквондо»	22
2.3.4	Рабочая программа дисциплины «Спортивная психология»	23
2.4	Оценка качества освоения программы.....	28
2.4.1	Форма итоговой аттестации и оценочные материалы.....	28
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	30
3.1	Материально-технические условия.....	30
3.2	Кадровые условия	30
3.3	Учебно-методическое и информационное обеспечение	30
3.4	Разработчики программы.....	32
	ПРИЛОЖЕНИЕ.....	32

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Целью реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации является совершенствование профессиональных компетенций и (или) получение новой компетенции, необходимых для профессиональной деятельности:

- способность осуществлять тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- способность совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- способность осуществлять отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации предназначена для *следующей категории слушателей*:

- тренер или тренер-преподаватель по ФКиС / АФК и АС, инструктор-методист по ФКиС / АФК и АС;
- студенты последнего года обучения по направлению подготовки «Физическая культура», «Спорт», «Адаптивная физическая культура» или «Адаптивный спорт».

1.2 Планируемые результаты обучения и описание перечня профессиональных компетенций

В результате обучения слушатель приобретет знания, умения и практический опыт, которые позволят качественно совершенствовать профессиональные компетенции и освоить новую компетенцию, необходимые для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации:

<i>Совершенствуемые и новые компетенции</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
<i>Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»</i>		
ОТФ (код, уровень квалификации): Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (В,7)		
ПК-1. Способен планировать и осуществлять тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	<ul style="list-style-type: none"> - Поддерживать высокий уровень спортивной мотивации спортсменов - Обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов 	<ul style="list-style-type: none"> - Нормативно-правовые документы, вступившие в силу в 2025-2026 гг. в области ФК и С - Нормативно-правовые аспекты взаимодействия региональных спортивных федераций тхэквондо с Министерством спорта Российской Федерации - Организация и планирование тренировочного процесса квалифицированных тхэквондистов - Специфика проведения тренировочных занятий - Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований спортсменов - Содержание, средства и методы технико-тактической подготовки в тхэквондо.

		<ul style="list-style-type: none"> - Методические основы силовой подготовки тхэквондистов на различных этапах подготовки. - Периодизация тренировочного процесса и ее особенности. - Закономерности, принципы и методические подходы спортивной подготовки в тхэквондо.
ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	<ul style="list-style-type: none"> - Подбирать приемы, методы и технологии, способствующие повышению спортивной мотивации и воли к победе у спортсменов. - Уметь методически обосновывать отбор спортсменов - Применять восстановительные средства и методы с учетом цикла подготовки тхэквондистов 	<ul style="list-style-type: none"> - Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; - требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо. - Положения, правила и регламенты проведения международных спортивных соревнований. -Изменения антидопинговых правил 2025-2026 гг. Антидопинговые работы и инструктажи со спортсменами - Психологические особенности спортсменов и состояний в соревновательной деятельности - Психологические приемы, методы и технологии, способствующие повышению спортивной мотивации и воли к победе у спортсменов
ПК-3 Способен осуществлять отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта РФ, ФСО (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Анализирует и отбирает приемы направленные на совершенствование системы отбора спортсменов для участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы в тхэквондо	<ul style="list-style-type: none"> - Современная система отбора спортсменов для участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы в тхэквондо
<i>Профессиональный стандарт Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»</i>		
ОТФ (код, уровень квалификации): Организация учебно-тренировочного процесса школьников в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ (В,6)		
ПК-4 Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	<ul style="list-style-type: none"> - Применять частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта при решении ситуационных задач. - Подбирать методы и приемы, направленные на обучение физическим упражнениям спортсменов с опорой на дидактические принципы и современные концепции обучения двигательным действиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - Средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта в подготовке спортсменов с нарушением слуха и ПОДА в адаптивном тхэквондо - Методика обучения двигательным действиям занимающихся с ОВЗ и инвалидов

1.3 Основание для разработки программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана на основе:

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель".

(Зарегистрирован 25.01.2021 № 62203), 7 уровня квалификации

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 августа 2025 года № 484н "Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», 6 уровня квалификации.

- Приказ Минспорта РФ от 14 ноября 2025 № 959 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо" (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 16 декабря 2025 года, регистрационный № 84 622).

- Приказ Минспорта РФ от 15.12.2025 N 1158 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 05.02.2026 N 85229)

- Приказ Минспорта РФ от 15.12.2025 № 1164 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА" (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.02.2026 № 85234)

- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 года № 266 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 года, регистрационный № 81928).

1.4 Нормативная трудоемкость обучения, форма обучения и документ о квалификации

Срок освоения программы по ДПП ПК – 108 часов (4 недели), включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма обучения – очная, с применением ДОТ и ЭО.

Документ, выдаваемый после завершения обучения - удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№ п/п	Перечень и последовательность распределения курсов, дисциплин, модулей	Общая трудоемкость, час	Всего аудиторных час, в том числе с ДОТ и ЭО	Аудиторные занятия, час		Самостоятельная работа, час	Формы промежуточной и итоговой аттестации
				Теоретические занятия/ в том числе с ДОТ и ЭО	Семинарские занятия/ в том числе с ДОТ и ЭО		
1	Методика подготовки спортсменов в виде спорта тхэквондо	50	26/26	26/26	0	24	Зачет
2	Адаптивное тхэквондо	18	6/6	6/6	0	12	-
3	Анализ соревновательной деятельности и правила судейства в тхэквондо	8	4/4	4/4	0	4	-
4	Спортивная психология	24	12/12	12/12	0	12	Зачет
Итоговая аттестация		8	2/2	-	2/2	6	Экзамен
Всего		108	50/50	48/48	2/2	58	

Один час занятия соответствует 1 академическому часу (45 мин).

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень и последовательность распределения тем курсов, дисциплин, модулей	Общая трудоемкость, час	Всего аудиторных час, в том числе с ДОТ и ЭО	Аудиторные занятия, час		Самостоятельная работа, час	Формы контроля и аттестации
				Теоретические занятия/ в том числе с ДОТ и ЭО	Семинарские занятия/ в том числе с ДОТ и ЭО		
1	Дисциплина «Методика подготовки спортсменов в виде спорта тхэквондо»	50	26/26	26/26	0	24	Зачет
1.1	Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность ФКиС, вида спорта тхэквондо	4	2/2	2/2	-	2	Текущий контроль
1.2	Стратегические направления совершенствования системы отбора спортсменов для участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы в тхэквондо	6	4/4	4/4	-	2	
1.3	Система подготовки спортивного резерва в тхэквондо в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки: ключевые закономерности, принципы и методические подходы	4	2/2	2/2	-	2	
1.4	Организация и планирование тренировочного процесса квалифицированных тхэквондистов в структуре годичного макроцикла	4	2/2	2/2	-	2	
1.5	Актуальные аспекты технико-тактической подготовки в тхэквондо: содержание, средства и методы	8	4/4	4/4	-	4	
1.6	Методические основы силовой подготовки тхэквондистов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса	8	4/4	4/4	-	4	
1.7	Современные подходы к периодизации тренировочного процесса в спортивных единоборствах	8	4/4	4/4	-	4	
1.8	Особенности применения восстановительных средств и методов на различных этапах годичного цикла подготовки тхэквондистов	4	2/2	2/2	-	2	
1.9	Вопросы антидопингового обеспечения подготовки тхэквондистов	4	2/2	2/2	-	2	
2	Дисциплина «Адаптивное тхэквондо»	18	6/6	6/6	0	12	-
2.1	Особенности организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности глухих спортсменов в тхэквондо	8	2/2	2/2	-	6	Текущий контроль
2.2	Особенности спортивной подготовки тхэквондистов с поражением опорно-двигательного аппарата: методические и организационные аспекты	10	4/4	4/4	-	6	
3	Дисциплина «Анализ соревновательной деятельности и правила судейства в тхэквондо»	8	4/4	4/4	0	4	-

3.1	Правила соревнований в тхэквондо	4	2/2	2/2	-	2	Текущий контроль
3.2	Оценка соревновательной деятельности	4	2/2	2/2	-	2	
4	Дисциплина «Спортивная психология»	24	12/12	12/12	0	12	Зачет
4.1	Технология психологической подготовки спортсменов	8	4/4	4/4	-	4	Текущий контроль
4.2	Предсоревновательные и постсоревновательные состояния и способы их регуляции	8	4/4	4/4	-	4	
4.3	Мотивация достижения и соревновательность: сходство и различия	4	2/2	2/2	-	2	
4.4	Возбуждение и тревожность: сходство и различия	4	2/2	2/2	-	2	
Итоговая аттестация		8	2/2	0	2/2	6	Экзамен
	Подготовка к итоговой аттестации	6	-	-	-	6	
	Экзамен (формат круглого стола)	2	2/2	-	2/2	-	
Всего:		108	50/50	48/48	2/2	58	

2.2 Календарный учебный график

Месяц обучения	Неделя обучения	Распределение курсов, дисциплин, модулей	День недели							
			1	2	3	4	5	6	7	
1	1	Методика подготовки обучающихся в виде спорта тхэквондо (темы 1.1 – 1.5)								
	2	Методика подготовки обучающихся в виде спорта тхэквондо (темы 1.6 – 1.9) - Адаптивное тхэквондо								
	3	- Анализ соревновательной деятельности и правила судейства в тхэквондо - Спортивная психология (темы 4.1-4.2)								
	4	- Спортивная психология (темы 4.3-4.4) Итоговая аттестация			ИА					

	Аудиторные занятия/ занятия с применением ДОТ и ЭО, самостоятельная работа слушателей
	Неучебный день
ИА	Итоговая аттестация

КУГ составляется индивидуально для каждой группы с учетом периода, формы обучения и контингента обучающихся.

2.3 Рабочие программы дисциплин (учебных предметов, курсов, модулей)

2.3.1 Рабочая программа дисциплины «Методика подготовки спортсменов в виде спорта тхэквондо»

Дисциплина направлена на совершенствование профессиональных компетенций или освоение новой компетенции специалистами в рамках имеющихся квалификаций:

ПК-1. Способен планировать и осуществлять тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)

В результате изучения дисциплины слушатель будет

Знать:

- Нормативно-правовые документы, вступившие в силу в 2025-2026 гг. в области ФКиС
- Нормативно-правовые аспекты взаимодействия региональных спортивных федераций тхэквондо с Министерством спорта Российской Федерации
- Организация и планирование тренировочного процесса квалифицированных

ТХЭКВОНДИСТОВ

- Специфика проведения тренировочных занятий
- Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований спортсменов
- Содержание, средства и методы технико-тактической подготовки в тхэквондо.
- Методические основы силовой подготовки тхэквондистов на различных этапах подготовки.
- Периодизация тренировочного процесса и ее особенности.
- Закономерности, принципы и методические подходы спортивной подготовки в тхэквондо.

Уметь:

- Поддерживать высокий уровень спортивной мотивации спортсменов
- Обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов

Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
<i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>		26/26
Теоретические занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		26/26
Семинарские занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		0
<i>Самостоятельная работа слушателя</i>		24
<i>Промежуточная аттестация</i>		Зачет
Общая трудоемкость/ в том числе, с применением ДОТ и ЭО	час	50/26

Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Часы
1.1	Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность ФКиС, вида спорта тхэквондо	<i>Теоретическое занятие лекционного типа 1 (ДОТ):</i> Нормативно-правовые документы, вступившие в силу в 2025-2026 гг. Нормативно-правовые аспекты взаимодействия региональных спортивных федераций тхэквондо с Министерством спорта Российской Федерации	2
		<i>Самостоятельная работа:</i> для закрепления теоретического материала и подготовки к зачету изучите 1) Приказ Минспорта РФ от 14 ноября 2025 № 959 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо" (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 16 декабря 2025 года, регистрационный № 84 622). 2) Приказ Минспорта РФ от 15.12.2025 N 1158 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 05.02.2026 N 85229) 3) Приказ Минспорта РФ от 15.12.2025 № 1164 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА" (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.02.2026 № 85234)	2
1.2	Стратегические направления совершенствования системы отбора	<i>Теоретические занятия лекционного типа 2-3 (ДОТ):</i> Современные вызовы и необходимость системного подхода к подготовке спортивного резерва. Стратегические направления развития тхэквондо (мировые тенденции и государственная политика). Система отбора спортсменов (этапы, критерии, новые	4

спортсменов для участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы в тхэквондо	правила олимпийской квалификации). Понятие «Кван» (Чой Кван До) в контексте тхэквондо. Ключевые факторы успеха (интеграция научного подхода, уважение к традициям, эффективный отбор).						
	<p><i>Самостоятельная работа: задания для самоконтроля:</i></p> <p>Задание 1. Выбор правильного ответа (Олимпийская квалификация) <i>Вопрос: Какое условие гарантирует спортсмену автоматическое участие в Олимпийских играх 2028 года в Лос-Анджелесе согласно новым правилам?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Победа на чемпионате мира за год до Игр. 2. Вхождение в топ-5 мирового рейтинга в своей весовой категории в январе 2028 года. 3. Золотая медаль на континентальных играх. 4. Наибольшее количество побед на турнирах Grand Prix за олимпийский цикл. <p>Ответ: 2</p> <p>Задание 2. Верно/Неверно (Рейтинговая система) <i>Вопрос: В новой системе рейтинга World Taekwondo все очки, набранные спортсменом за карьеру, сохраняются до момента его ухода из спорта, что гарантирует посев на всех турнирах.</i></p> <p>Ответ: Неверно. 50% рейтинговых очков сгорают ежегодно, а в конце каждого двухлетнего цикла происходит полное обнуление</p> <p>Задание 3. Соотнесение понятий (Терминология) <i>Вопрос: установите соответствие между термином и его определением.</i></p> <table border="1"> <tr> <td>А) Кван (Kwan)</td> <td>1. Современное боевое искусство, основанное на биомеханике, без соревновательной составляющей</td> </tr> <tr> <td>Б) Чой Кван До</td> <td>2. Исторические школы корейских боевых искусств, возникшие после 1945 года (Чондокван, Мудокван и др.).</td> </tr> <tr> <td>В) До (Do)</td> <td>3. Философское понятие «пути», единство физического и духовного совершенствования</td> </tr> </table> <p>Ответ: А-2, Б-1, В-3</p> <p>Задание 4. Открытый вопрос (Стратегическое планирование) <i>Вопрос: объясните, почему спортсмену высокого уровня может быть выгодно сменить весовую категорию именно в мае, а не в начале сезона? С каким нововведением World Taekwondo это связано?</i></p> <p>Ответ: Стратегический анализ и новое окно в мае. Новое «окно» для смены весовой категории смещено на май. Это позволяет спортсмену проанализировать конкуренцию в первой половине сезона, оценить свои силы и принять стратегическое решение для подготовки к решающим стартам года и набору рейтинговых очков в более перспективной категории.</p> <p>Задание 5. Краткий ответ (Государственная стратегия) <i>Вопрос: Назовите два любых направления государственной политики в области развития тхэквондо в России, реализованных в рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни».</i></p> <p>Ответ: Любые два пункта из ответа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строительство «умных» спортивных площадок и ФОКов для массового спорта. 2. Проведение мастер-классов и турниров в рамках программ развития детско-юношеского спорта. 3. Поддержка адаптивного тхэквондо (ПОДА). 	А) Кван (Kwan)	1. Современное боевое искусство, основанное на биомеханике, без соревновательной составляющей	Б) Чой Кван До	2. Исторические школы корейских боевых искусств, возникшие после 1945 года (Чондокван, Мудокван и др.).	В) До (Do)	3. Философское понятие «пути», единство физического и духовного совершенствования
А) Кван (Kwan)	1. Современное боевое искусство, основанное на биомеханике, без соревновательной составляющей						
Б) Чой Кван До	2. Исторические школы корейских боевых искусств, возникшие после 1945 года (Чондокван, Мудокван и др.).						
В) До (Do)	3. Философское понятие «пути», единство физического и духовного совершенствования						

		4. Аккредитация региональных федераций для получения бюджетного финансирования).													
1.3	Система подготовки спортивного резерва в тхэквондо в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки: ключевые закономерности, принципы и методические подходы	<p><i>Теоретическое занятие лекционного типа 4 (ДОТ):</i> Нормативно-правовая основа: Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП). Структура многолетней подготовки (этапы спортивной подготовки).</p> <p>Ключевые закономерности подготовки: непрерывность и цикличность, синхронизация с сенситивными периодами, волнообразность динамики нагрузок и единство ОФП и СФП.</p> <p>Основные принципы спортивной подготовки: принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип постепенности, принцип вариативности.</p> <p>Методические подходы к построению тренировки: интегральный подход, блочно-модульное планирование, моделирование соревновательной деятельности.</p> <p>Средства и методы: на этапе НП: игровой метод, метод строго регламентированного упражнения. На этапе ССМ и ВСМ: интервальный, соревновательный, метод "круговой тренировки" специальной направленности, работа на тренажерах (велозергометрия, тредбан для функциональной диагностики).</p>	2												
		<p><i>Самостоятельная работа: Задание на зачет №1 (выполнить после теоретического занятия №3 и выслать преподавателю на проверку)</i></p> <p>Задание 1. Выбор правильного ответа</p> <p><i>Вопрос:</i> Какие разделы ОБЯЗАНА содержать программа спортивной подготовки по тхэквондо согласно федеральному стандарту?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Только нормативы физической подготовки. 2. Только план спортивных мероприятий. 3. Титульный лист, пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля. 4. Только перечень материально-технического обеспечения. <p>Задание 2. Установление последовательности этапов подготовки</p> <p><i>Вопрос:</i> расположите этапы спортивной подготовки в правильной последовательности — от начального к завершающему:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). 2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации). 3. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). 4. Этап начальной подготовки (НП). <p>Задание 3. Соотнесение понятий закономерности и принципы</p> <p><i>Вопрос:</i> установите соответствие между понятием и его содержанием:</p> <table border="1"> <tr> <td>А)</td> <td>Сенситивный период</td> <td>1.</td> <td>Объединение всех видов подготовки в единый процесс.</td> </tr> <tr> <td>Б)</td> <td>Интегральная подготовка</td> <td>2.</td> <td>Период наибольшей восприимчивости организма к развитию конкретного качества</td> </tr> <tr> <td>В)</td> <td>Волнообразность нагрузок</td> <td>3.</td> <td>Чередование подъемов и спадов объема и интенсивности тренировок</td> </tr> </table> <p>Задание 4. Открытый вопрос (Методика)</p> <p><i>Вопрос:</i> объясните, почему на этапе начальной подготовки в тхэквондо объем общей физической подготовки (ОФП) значительно превышает объем специальной физической подготовки (СФП), а на этапе высшего спортивного мастерства</p>	А)	Сенситивный период	1.	Объединение всех видов подготовки в единый процесс.	Б)	Интегральная подготовка	2.	Период наибольшей восприимчивости организма к развитию конкретного качества	В)	Волнообразность нагрузок	3.	Чередование подъемов и спадов объема и интенсивности тренировок	2
А)	Сенситивный период	1.	Объединение всех видов подготовки в единый процесс.												
Б)	Интегральная подготовка	2.	Период наибольшей восприимчивости организма к развитию конкретного качества												
В)	Волнообразность нагрузок	3.	Чередование подъемов и спадов объема и интенсивности тренировок												

		(ВСМ) соотношение меняется в пользу СФП? Задание 5. Верно/Неверно (Планирование) <i>Вопрос:</i> согласно современным концепциям планирования (например, блочно-модульному подходу), тренировочный процесс высококвалифицированных тхэквондистов должен строиться линейно с равномерным увеличением нагрузок от начала к концу сезона, без резких колебаний.									
1.4	Организация и планирование тренировочного процесса квалифицированных тхэквондистов в структуре годичного макроцикла	<i>Теоретическое занятие лекционного типа 5 (ДОТ):</i> Теоретические основы периодизации тренировочного процесса. Структура и содержание макроцикла. Современные подходы к планированию. Принципы построения микроциклов и мезоциклов. Контроль и коррекция.	2								
		<i>Самостоятельная работа: контрольные вопросы для самопроверки</i> Вопрос 1. Выбор правильного ответа (Структура макроцикла) <i>Вопрос:</i> Какой этап макроцикла характеризуется преимущественным развитием аэробных возможностей и собственно-силовых качеств при наибольшем объеме тренировочной нагрузки? 1. Этап непосредственной подготовки к главному старту. 2. Специализированный этап. 3. Базовый этап (подготовительный период). 4. Соревновательный период. Правильный ответ: 3. Базовый этап (подготовительный период). Именно на этом этапе закладывается "фундамент" общей выносливости и силы, чтобы впоследствии перевести эти качества в специальные. Вопрос 2. Соотнесение понятий (Модели периодизации) <i>Вопрос:</i> Установите соответствие между моделью периодизации и ее характеристикой	2								
		<table border="1"> <tr> <td>А)</td> <td>Классическая модель (Л.П. Матвеев)</td> <td>1</td> <td>Построена на узкоспециализированных блоках-мезоциклах, позволяющих чаще выходить на пик формы</td> </tr> <tr> <td>Б)</td> <td>Блоковая модель (В.Б. Иссурин)</td> <td>2</td> <td>Предполагает деление на подготовительный, соревновательный и переходный периоды с выходом на 1-3 пика формы в год</td> </tr> </table>	А)	Классическая модель (Л.П. Матвеев)	1	Построена на узкоспециализированных блоках-мезоциклах, позволяющих чаще выходить на пик формы	Б)	Блоковая модель (В.Б. Иссурин)	2	Предполагает деление на подготовительный, соревновательный и переходный периоды с выходом на 1-3 пика формы в год	
А)	Классическая модель (Л.П. Матвеев)	1	Построена на узкоспециализированных блоках-мезоциклах, позволяющих чаще выходить на пик формы								
Б)	Блоковая модель (В.Б. Иссурин)	2	Предполагает деление на подготовительный, соревновательный и переходный периоды с выходом на 1-3 пика формы в год								
		Правильный ответ: А-2, Б-1. Классика хороша для базовой подготовки, блоковая периодизация — на плотный календарь соревнований у профи. Вопрос 3. Верно/Неверно (Последовательность развития качеств) <i>Вопрос:</i> На специально-подготовительном этапе макроцикла у квалифицированных тхэквондистов в первую очередь развиваются аэробные возможности, а скоростно-силовая работа добавляется только на этапе непосредственной подготовки к старту. Ответ: Неверно. Пояснение: Аэробные возможности развиваются на базовом этапе. На специально-подготовительном этапе приоритетом является развитие скоростно-силовых качеств и анаэробно-гликолитических возможностей). Вопрос 4. Краткий ответ <i>Вопрос:</i> Почему при планировании макроцикла для									

		<p>квалифицированного тхэквондиста важно учитывать его ведущую тактическую манеру ведения боя ("игровик", "темповик", "силовик")?</p> <p>Ответ: Разные тактические манеры предъявляют различные требования к физическим качествам и функциональным системам. Например, "темповику" важнее специальная выносливость, а "силовику" — взрывная сила. Учет этих особенностей при подборе средств и методов в макроцикле позволяет повысить эффективность атакующих и контратакующих действий в соревновательных поединках.</p> <p>Вопрос 5. Открытый вопрос о современных вызовах Вопрос: С какой целью в подготовке современных квалифицированных тхэквондистов классическая модель периодизации (Матвеева) все чаще заменяется или дополняется блоковой периодизацией (Иссурина)?</p> <p>Ответ: из-за высокой насыщенности официального календаря соревнований. Спортсменам требуется выходить на пик формы не 1-2 раза в год (как в классике), а чаще, чтобы успешно выступать на нескольких рейтинговых турнирах подряд. Блоковая периодизация позволяет гибко выстраивать подготовку из коротких специализированных блоков и быстрее восстанавливаться между стартами</p>									
1.5	Актуальные аспекты технико-тактической подготовки в тхэквондо: содержание, средства и методы	<p>Теоретические занятия лекционного типа 6-7(ДОТ): Значение технико-тактической подготовки в современном тхэквондо. Содержание технической подготовки. Содержание тактической подготовки. Современные тенденции и актуальные аспекты ТТП. Средства технико-тактической подготовки. Методы технико-тактической подготовки.</p>	4								
		<p>Самостоятельная работа: Задание №2 к зачету. Выполнить задания и отправить преподавателю на проверку после изучения темы 1.5</p> <p>Задание 1. Выбор правильного ответа (актуальные тенденции) Вопрос: Анализ поединков последних чемпионатов мира и Европы показывает, что спортсмены всё чаще применяют в атакующих комбинациях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары руками в голову. 2. Безопорные технические действия с вращениями. 3. Только переднюю стойку. 4. Защитные действия без контратак. <p>Задание 2. Соотнесение понятий (Классификация) Вопрос: установите соответствие между группой действий и их примерами.</p> <table border="1" data-bbox="497 1682 1433 1910"> <thead> <tr> <th data-bbox="497 1682 863 1720">Группа действий</th> <th data-bbox="863 1682 1433 1720">Примеры</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="497 1720 863 1798">А) Базовые двигательные действия</td> <td data-bbox="863 1720 1433 1798">1. Удар "херио" в прыжке с разворотом</td> </tr> <tr> <td data-bbox="497 1798 863 1836">Б) Атакующие действия</td> <td data-bbox="863 1798 1433 1836">2. Стойка, перемещение, блок рукой</td> </tr> <tr> <td data-bbox="497 1836 863 1910">В) Безопорные действия</td> <td data-bbox="863 1836 1433 1910">3. Комбинация "двойной боковой удар в корпус"</td> </tr> </tbody> </table> <p>Задание 3. Краткий ответ (Интегральная подготовка) Вопрос: Назовите пять компонентов педагогической системы интегральной подготовки тхэквондистов (по А.М. Симакову).</p> <p>Задание 4. Верно/Неверно (Ориентировочная основа) Вопрос: согласно современным исследованиям, процесс обучения технике тхэквондо можно ускорить, если игнорировать ориентировочную часть действия и сразу переходить к</p>	Группа действий	Примеры	А) Базовые двигательные действия	1. Удар "херио" в прыжке с разворотом	Б) Атакующие действия	2. Стойка, перемещение, блок рукой	В) Безопорные действия	3. Комбинация "двойной боковой удар в корпус"	4
Группа действий	Примеры										
А) Базовые двигательные действия	1. Удар "херио" в прыжке с разворотом										
Б) Атакующие действия	2. Стойка, перемещение, блок рукой										
В) Безопорные действия	3. Комбинация "двойной боковой удар в корпус"										

		<p>многократному повторению.</p> <p>Задание 5. Открытый вопрос (Методика обучения безопорным действиям)</p> <p><i>Вопрос:</i> какие средства рекомендовано включать в тренировочный процесс для эффективного освоения безопорных технических действий тхэквондистами?</p>								
1.6	<p>Методические основы силовой подготовки тхэквондистов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса</p>	<p><i>Теоретические занятия лекционного типа 8-9 (ДОТ):</i> Значение силовой подготовки в тхэквондо. Виды силовых способностей. Возрастные особенности (сенситивные периоды) развития силы. Методика силовой подготовки на этапах многолетней тренировки. Средства силовой подготовки. Контроль за силовой подготовленностью</p>	4							
		<p><i>Самостоятельная работа: задания для самоконтроля:</i></p> <p>Задание 1. Выбор правильного ответа (Виды силовых способностей)</p> <p><i>Вопрос:</i> Какое силовое качество является наиболее важным для тхэквондиста высокой квалификации при нанесении удара в электронный жилет?</p> <p>Максимальная сила (способность поднять большой вес). Взрывная сила (способность проявить усилие за минимальное время). Статическая сила (способность удерживать позу). Абсолютная сила (величина силы без учета веса спортсмена).</p> <p>Ответ: 2. Электронные жилеты фиксируют силу удара, которая прямо зависит от скорости сокращения мышц (импульса), а не от массы.</p> <p>Задание 2. Соотнесение понятий (Этапы и задачи)</p> <p><i>Вопрос:</i> Установите соответствие между этапом многолетней подготовки и главной задачей силовой подготовки на этом этапе.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Этап подготовки</th> <th>Задача силовой подготовки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Этап начальной подготовки (НП)</td> <td>1. Развитие "взрывной" реактивной способности (плиометрика) поддержание силы.</td> </tr> <tr> <td>Б) Тренировочный этап (ТЭ)</td> <td>2. Укрепление здоровья, создание мышечного корсета, общая физическая подготовка.</td> </tr> <tr> <td>В) Этап ССМ и ВСМ</td> <td>3. Развитие специальных силовых качеств (скоростно-силовых, силовых выносливости).</td> </tr> </tbody> </table> <p>Правильный ответ: А-2, Б-3, В-1. На этапе ССМ/ВСМ задачи максимально специализированы и приближены к соревновательной деятельности.</p> <p>Задание 3. Верно/Неверно</p> <p><i>Вопрос:</i> На этапе начальной подготовки основным методом развития силы должен быть метод максимальных усилий (работа с весом 85-100% от максимума).</p> <p>Ответ: Неверно.</p> <p>Задание 4. Краткий ответ</p> <p><i>Вопрос:</i> Назовите два специфических средства силовой подготовки, которые рекомендуется применять на тренировочном этапе (ТЭ) для развития взрывной силы ног тхэквондиста.</p> <p>Ответ:</p> <p>1. Упражнения с резиновыми амортизаторами (имитация ударов с сопротивлением).</p>	Этап подготовки	Задача силовой подготовки	А) Этап начальной подготовки (НП)	1. Развитие "взрывной" реактивной способности (плиометрика) поддержание силы.	Б) Тренировочный этап (ТЭ)	2. Укрепление здоровья, создание мышечного корсета, общая физическая подготовка.	В) Этап ССМ и ВСМ	3. Развитие специальных силовых качеств (скоростно-силовых, силовых выносливости).
Этап подготовки	Задача силовой подготовки									
А) Этап начальной подготовки (НП)	1. Развитие "взрывной" реактивной способности (плиометрика) поддержание силы.									
Б) Тренировочный этап (ТЭ)	2. Укрепление здоровья, создание мышечного корсета, общая физическая подготовка.									
В) Этап ССМ и ВСМ	3. Развитие специальных силовых качеств (скоростно-силовых, силовых выносливости).									

		<p>2. Прыжковые упражнения, имитирующие структуру безопорных ударов (например, прыжки с колена "в ножницы") или</p> <p>3. Многоскоки на одной ноге.</p> <p>Задание 5. Открытый вопрос <i>Вопрос: В чем суть сопряженного метода развития силы в тхэквондо и с какой целью он применяется на этапе ССМ?</i> <i>Ответ: Суть сопряженного метода заключается в одновременном (параллельном) развитии силовых качеств и совершенствовании техники движений. Например, выполнение ударов ногами с утяжелителями (манжетами) с последующей серией ударов без утяжелителя. Цель на этапе ССМ — максимально приблизить силовую работу к структуре соревновательного упражнения, чтобы развиваемая сила могла быть эффективно реализована в технике удара</i></p> <p>Задание 6. Дополнительное: определите метод <i>Вопрос: Как называется метод развития взрывной силы, основанный на использовании кинетической энергии падающего тела и включающий спрыгивание с возвышения с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх?</i> <i>Ответ: Ударный метод (плиометрика).</i></p>									
1.7	Современные подходы к периодизации тренировочного процесса в спортивных единоборствах	<p><i>Теоретические занятия лекционного типа 10-11 (ДОТ): Эволюция представлений о периодизации. Классическая модель периодизации (Л.П. Матвеев). Блоковая периодизация (В.Б. Иссурин). Применение в спортивных единоборствах. Альтернативные модели периодизации. Современные тенденции и интеграция подходов.</i></p>	4								
		<p><i>Самостоятельная работа: задания для самоконтроля.</i></p> <p>Задание 1. Выбор правильного ответа (Основоположники) <i>Вопрос: Кто является автором концепции блоковой периодизации спортивной тренировки, получившей широкое научное обоснование и признание в мире?</i> 1. Л.П. Матвеев 2. Ю.В. Верхошанский 3. В.Б. Иссурин 4. Г. Селье Правильный ответ: 3.</p> <p>Задание 2. Соотнесение понятий (Типы блок-мезоциклов) <i>Вопрос: Установите соответствие между типом блок-мезоцикла в системе блоковой периодизации и его основной задачей.</i></p> <table border="1" data-bbox="497 1568 1433 1836"> <thead> <tr> <th>Тип мезоцикла</th> <th>Основная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Накопительный</td> <td>1. Развитие скоростно-силовых качеств повышение интенсивности</td> </tr> <tr> <td>Б) Трансформационный</td> <td>2. Подведение к соревнованиям реализация потенциала</td> </tr> <tr> <td>В) Реализационный</td> <td>3. Развитие аэробных возможностей базовой силы, высокий объем</td> </tr> </tbody> </table> <p>Ответ: А-3, Б-1, В-2.</p> <p>Задание 3. Верно/Неверно (Применимость моделей) <i>Вопрос: Классическая модель периодизации Л.П. Матвеева полностью устарела и не применяется в подготовке современных спортсменов-единоборцев.</i> <i>Ответ: Неверно.</i></p> <p>Задание 4. Краткий ответ (Физиологическое обоснование) <i>Вопрос: Какие физиологические механизмы лежат в основе эффективности разделения тренировочных нагрузок на</i></p>	Тип мезоцикла	Основная задача	А) Накопительный	1. Развитие скоростно-силовых качеств повышение интенсивности	Б) Трансформационный	2. Подведение к соревнованиям реализация потенциала	В) Реализационный	3. Развитие аэробных возможностей базовой силы, высокий объем	4
Тип мезоцикла	Основная задача										
А) Накопительный	1. Развитие скоростно-силовых качеств повышение интенсивности										
Б) Трансформационный	2. Подведение к соревнованиям реализация потенциала										
В) Реализационный	3. Развитие аэробных возможностей базовой силы, высокий объем										

		<p>специализированные блоки (согласно исследованиям В.Б. Иссурина, 2019)?</p> <p>Ответ: конфликт реакций, митохондриальный биогенез, адаптация быстрых волокон, экспрессия генов.</p> <p>Задание 5. Открытый вопрос (Сравнение моделей)</p> <p><i>Вопрос: Сравните традиционную линейную периодизацию (TLP) и ежедневно варьируемую периодизацию (DUP). Какая модель показала преимущество в исследованиях 2024 года при развитии силы и мышечной массы?</i></p> <p>Ответ: Обе модели (TLP и DUP) эффективны для развития силы и мышечной массы. Однако исследования (Gonçalves et al., 2024) показывают небольшое преимущество DUP: большая величина эффекта в приросте динамической силы и мышечной массы. В то же время для развития изокинетической силы сгибателей колена (задняя поверхность бедра) эффективнее оказалась TLP.</p>								
1.8	<p>Особенности применения восстановительных средств и методов на различных этапах годового цикла подготовки тхэквондистов</p>	<p><i>Теоретическое занятие лекционного типа 12 (ДОТ):</i> значение восстановления в современном спорте. Классификация восстановительных средств и методов. Особенности восстановления на различных этапах годового цикла. Контроль эффективности восстановления. Современные тренды в восстановлении.</p>	2							
		<p><i>Самостоятельная работа: Задание №3 к зачету. Выполнить задания и отправить преподавателю на проверку после изучения темы 1.8</i></p> <p>Задание 1. Выбор правильного ответа (Классификация средств)</p> <p><i>Вопрос:</i> Какая группа восстановительных средств является основополагающей и должна применяться на всех этапах подготовки?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медико-биологические (физиотерапия, фармакология) 2. Психологические (аутотренинг, релаксация) 3. Педагогические (рациональное планирование, режим) 4. Все группы равнозначны <p>Задание 2. Соотнесение понятий (Этап и цель)</p> <p><i>Вопрос:</i> Установите соответствие между этапом годового цикла и главной целью применения восстановительных средств.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Этап годового цикла</th> <th>Главная цель восстановления</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Подготовительный период (базовый этап)</td> <td>1. Быстрое восстановление между стартами, снятие нервного напряжения</td> </tr> <tr> <td>Б) Соревновательный период</td> <td>2. Полное физическое и психическое восстановление, лечение травм</td> </tr> <tr> <td>В) Переходный период</td> <td>3. Обеспечение выполнения больших объемов работы, профилактика переутомления</td> </tr> </tbody> </table> <p>Задание 3. Верно/Неверно (Применение средств)</p> <p><i>Вопрос:</i> В соревновательном периоде, когда спортсмен участвует в турнире с несколькими боями в один день, сразу после поединка рекомендуется проводить длительный сеанс общего восстановительного массажа (40-60 минут) для расслабления мышц.</p> <p>Задание 4. Краткий ответ (Контроль восстановления)</p> <p><i>Вопрос:</i> Назовите два биохимических показателя крови, которые могут свидетельствовать о недостаточном восстановлении и риске перетренированности тхэквондиста.</p> <p>Задание 5. Ситуационная задача (Выбор средств)</p> <p><i>Вопрос:</i> Квалифицированный тхэквондист находится на</p>	Этап годового цикла	Главная цель восстановления	А) Подготовительный период (базовый этап)	1. Быстрое восстановление между стартами, снятие нервного напряжения	Б) Соревновательный период	2. Полное физическое и психическое восстановление, лечение травм	В) Переходный период	3. Обеспечение выполнения больших объемов работы, профилактика переутомления
Этап годового цикла	Главная цель восстановления									
А) Подготовительный период (базовый этап)	1. Быстрое восстановление между стартами, снятие нервного напряжения									
Б) Соревновательный период	2. Полное физическое и психическое восстановление, лечение травм									
В) Переходный период	3. Обеспечение выполнения больших объемов работы, профилактика переутомления									

		<p>специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Тренировки характеризуются высокой интенсивностью, большим объемом скоростно-силовой работы и работой в анаэробном режиме (накопление лактата). Спортсмен жалуется на чувство "забитости" мышц ног, особенно квадрицепсов, и общую усталость к концу микроцикла.</p> <p><i>Задание:</i> Какие восстановительные средства и методы вы порекомендуете включить в микроцикл для решения этих проблем? (Назовите не менее трех).</p>									
1.9	Вопросы антидопингового обеспечения подготовки тхэквондистов	<p><i>Теоретическое занятие лекционного типа 13 (ДОТ):</i> Ключевые понятия и принципы антидопинга. Организация антидопингового контроля. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. Антидопинговая образовательная работа в многолетней подготовке. Роль тренера и персонала в антидопинговом обеспечении. Практические рекомендации для тхэквондистов.</p>	2								
		<p><i>Самостоятельная работа: задания для самоконтроля</i></p> <p>Задание 1. Выбор правильного ответа (Нормативная база)</p> <p><i>Вопрос: Какой документ является основополагающим для антидопинговых правил во всех видах спорта, включая тхэквондо?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила вида спорта "Тхэквондо" 2. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА 3. Трудовой кодекс РФ 4. Олимпийская хартия <p>Правильный ответ: 2.</p> <p>Задание 2. Соотнесение понятий (Категории запрещенных веществ)</p> <p><i>Вопрос: Установите соответствие между категорией запрещенных веществ и временем, когда они запрещены.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория веществ</th> <th>Время запрета</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Анаболические агенты (S1)</td> <td>1. Запрещены только в соревновательный период</td> </tr> <tr> <td>Б) Стимуляторы (S6)</td> <td>2. Запрещены всегда (вне и в соревновательный период)</td> </tr> <tr> <td>В) Диуретики (S5)</td> <td>3. Запрещены всегда (как маскирующие агенты)</td> </tr> </tbody> </table> <p>Правильный ответ: А-2, Б-1, В-3.</p> <p>Задание 3. Верно/Неверно (Принцип строгой ответственности)</p> <p><i>Вопрос: Если спортсмен докажет, что запрещенное вещество попало в его организм случайно (например, с загрязненной добавкой) и он не имел намерения улучшить результат, он не будет подвергнут дисквалификации.</i></p> <p>Ответ: Неверно.</p> <p>Задание 4. Краткий ответ (TUE)</p> <p><i>Вопрос: Что означает аббревиатура TUE и для чего нужен этот документ?</i></p> <p>Ответ: TUE (Therapeutic Use Exemption) — это разрешение на терапевтическое использование. Документ, который дает спортсмену право применять запрещенное вещество или метод по медицинским показаниям (при наличии заболевания), если это действительно необходимо для здоровья и не дает существенного преимущества. Оформляется заранее по установленной процедуре.</p> <p>Задание 5. Ситуационная задача (Обязанности спортсмена)</p> <p><i>Вопрос: Тхэквондист высокого класса входит в пул тестирования</i></p>	Категория веществ	Время запрета	А) Анаболические агенты (S1)	1. Запрещены только в соревновательный период	Б) Стимуляторы (S6)	2. Запрещены всегда (вне и в соревновательный период)	В) Диуретики (S5)	3. Запрещены всегда (как маскирующие агенты)	2
Категория веществ	Время запрета										
А) Анаболические агенты (S1)	1. Запрещены только в соревновательный период										
Б) Стимуляторы (S6)	2. Запрещены всегда (вне и в соревновательный период)										
В) Диуретики (S5)	3. Запрещены всегда (как маскирующие агенты)										

		<p><i>РУСАДА и обязан предоставлять данные о своем местонахождении (whereabouts). В пятницу вечером он спонтанно решил уехать на выходные к друзьям в другой город, не обновив информацию в системе ADAMS. В субботу утром к нему домой приехали инспектора для проведения внесоревновательного тестирования и не застали его.</i></p> <p><i>Вопрос: Какое нарушение антидопинговых правил может быть зафиксировано в данной ситуации и каковы возможные последствия?</i></p> <p><i>Ответ: Это может быть зафиксировано как пропуск теста (missed test) или нарушение требований доступности. Три таких пропуска (или комбинация пропусков и нарушений в системе местонахождения) в течение 12 месяцев могут рассматриваться как нарушение антидопинговых правил и повлечь за собой дисквалификацию. Спортсмен обязан точно указывать свое местоположение и оперативно обновлять данные при изменении планов.</i></p>	
<i>Итого:</i>			50

Семинарские занятия программой не предполагаются.

Текущий контроль проводится в форме контроля за посещаемостью и вопросов-ответов в конце теоретического занятия лекционного типа, для объяснения или разъяснения вопросов, возникших у слушателей в процессе изучения темы дисциплины.

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет проводится в формате выполнения самостоятельной работы-заданий по темам: 1.3, 1.5 и 1.8. После изучения темы, слушатель выполняет в компьютерном варианте задания к самостоятельной работе и высылает на проверку. Оценка выставляется по сумме баллов за три работы. Всего заданий – 15. Общая сумма баллов – 15.

Тест, письменный ответ

Характеристика

Вид оценочного средства текущего контроля, предназначенного для выявления слушателями освоения учебной информации по одной или нескольким темам дисциплины в соответствии с разработанными преподавателями вариантами.

Шкалы оценивания

Баллы	Уровень	Отметка
5	Высокий (15-14 баллов)	Отлично/зачтено
4	Выше среднего (13-11 баллов)	Хорошо/зачтено
3	Средний (10-8 баллов)	Удовлетворительно/зачтено
2	Низкий (7 баллов и меньше)	Неудовлетворительно/не зачтено

2.3.2 Рабочая программа дисциплины «Адаптивное тхэквондо»

Дисциплина направлена на совершенствование профессиональной компетенции или освоение новой компетенции специалистами в рамках имеющихся квалификаций:

ПК - 4 Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

В результате изучения дисциплины слушатель будет

Знать:

- Средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта в подготовке спортсменов с нарушением слуха и ПОДА в адаптивном тхэквондо
- Методика обучения двигательным действиям занимающихся с ОВЗ и инвалидов

Уметь:

Применять частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта при решении ситуационных задач.

- Подбирать методы и приемы, направленные на обучение физическим упражнениям спортсменов с опорой на дидактические принципы и современные концепции обучения двигательным действиям.

Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
<i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>		6/6
Теоретические занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		6/6
Семинарские занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		0
<i>Самостоятельная работа слушателя</i>		12
<i>Промежуточная аттестация</i>		-
Общая трудоемкость/ в том числе, с применением ДОТ и ЭО	час	18/6

Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Часы
2.1	Особенности организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности глухих спортсменов в тхэквондо	<i>Теоретическое занятие лекционного типа 1: Влияние нарушений слуха на двигательную деятельность. Психологические особенности глухих спортсменов. Особенности организации тренировочного процесса. Методика обучения и тренировки глухих спортсменов. Организация соревновательной деятельности.</i>	2
		<i>Самостоятельная работа: изучите или повторите основную и дополнительную литературу по теме занятия. Для самоконтроля ответьте на вопросы: 1) Как отсутствие или ограничение слухового восприятия сказывается на развитии координационных способностей? 2) Какие особенности пространственной ориентации характерны для глухих спортсменов? 3) Какова специфика мотивации у глухих спортсменов? 4) Перечислите способы передачи информации при отсутствии вербального контакта? 5) Как эффективно использовать визуальные и тактильные сигналы: световые сигналы, жесты, мимика, прикосновения? 6) Назовите ключевой метод обучения в работе с глухими спортсменами. 7) Как адаптировать объяснение технических элементов? 8) В чем заключается принцип этапности и повторяемости при разучивании сложных движений? 9) Проведите анализ ситуаций (кейс-задания) Ситуация 1: на тренировку пришел новый глухой ребенок 8 лет, который не читает по губам и не знает жестового языка. Тренер не владеет жестовым языком. С чего начать первое занятие? Какие инструменты использовать? Правильный ответ: использование визуальных карточек, показ упражнений, тактильный контакт для коррекции позы, привлечение более опытного спортсмена-помощника. Ситуация 2: во время соревнований глухой спортсмен явно не слышит команды рефери «Кыман» (стоп) и продолжает атаку. Кто виноват и как избежать такой ситуации? Правильный ответ: виноватых нет, это особенность.</i>	6

		<p>Избежать можно, дублируя команду визуальным сигналом (флажок, жест) или тактильно (коснуться плеча) в зоне досягаемости рефери.</p> <p>Ситуация 3: В группе адаптивного тхэквондо занимаются дети с разными диагнозами (один глухой, другой с ДЦП, третий с ментальными особенностями). Тренер пытается давать всем одинаковые задания. В чем его ошибка?</p> <p>Ответ: Ошибка в отсутствии индивидуализации: у каждого спортсмена свои компенсаторные возможности и ограничения, нужен разный подход и, возможно, разные упражнения.</p> <p>10) Практико-ориентированные задания:</p> <p>10.1: Придумайте упражнение для отработки техники ударов ногами в парах, которое не требует словесных команд. Опишите его.</p> <p>Пример: Один спортсмен показывает серию ударов (медленно), второй повторяет. Или использование цветных карточек, поднятие которых означает определенную атаку).</p> <p>10.2 Организация турнира: составьте чек-лист из 5 пунктов, что необходимо предусмотреть организаторам турнира по тхэквондо для глухих спортсменов (чего нет на обычных соревнованиях).</p> <p>Примеры ответов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Пригласить сурдопереводчиков; 2) Обеспечить визуальное табло для дублирования команд; 3) Проинструктировать судей о визуальном контакте; 4) Убрать лишний шум, создающий вибрацию; 5) Подготовить зону для эмоциональной разгрузки. <p>11. Как вы думаете, изменится ли скорость разучивания технического элемента (туля), если спортсмен его не слышит, а только видит? Почему? Как тренер может компенсировать эту разницу?</p> <p>Ответ: Скорость может снизиться из-за отсутствия ритмической подсказки. Компенсация: визуальный счет (пальцы, карточки), тактильное ощущение ритма (легкие хлопки по плечу в такт), использование стробоскопов или пульсации света.</p>	
2.2	Особенности спортивной подготовки тхэквондистов с поражением опорно-двигательного аппарата: методические и организационные аспекты	<p>Теоретические занятия лекционного типа 2-3: Функционально-классификационные группы спортсменов с ПОДА в тхэквондо. Особенность допуска к тренировкам и соревновательной деятельности: учет нозологии и правил соревнований (адаптация техники и специфика правил). Построение тренировочного процесса (структура мезоциклов, акцент на развитие взрывной силы ног, специальной выносливости и координационных способностей). Инклюзивный метод в подготовке спортсменов с ПОДА. Методика обучения тхэквондистов с ПОДА.</p>	4
		<p>Самостоятельная работа: Изучите или повторите основную и дополнительную литературу по теме занятия. Для самоконтроля выполните следующие задания:</p> <p>Задание 1. Выбор одного правильного ответа (Правила соревнований)</p> <p>Вопрос: Какая зона является разрешенной для нанесения ударов в Паралимпийском тхэквондо (дисциплина «керуги ПОДА»)?</p>	6

		<p>1. Голова (лицевая часть) 2. Туловище (защитный жилет) 3. Ноги 4. Спина (область позвоночника) Ответ: 2</p> <p>Задание 2. Соотнесение классов Вопрос: установите соответствие между функциональным классом и описанием поражения спортсмена.</p> <table border="1" data-bbox="587 472 1422 696"> <tr> <td data-bbox="587 472 730 546">А) К44</td> <td data-bbox="730 472 1422 546">1. Тяжелые поражения обеих верхних конечностей (отсутствие силы, ампутации)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 546 730 620">Б) К41</td> <td data-bbox="730 546 1422 620">2. Спортсмены с минимальными нарушениями функций (например, потеря пальцев)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 620 730 696">В) К43</td> <td data-bbox="730 620 1422 696">3. Ампутация одной руки выше или ниже локтя, либо аналогичная потеря силы</td> </tr> </table> <p>Ответ А-3, Б-1, В-2</p> <p>Задание 3. Верно/Неверно (Судейство) Вопрос: В поединке по тхэквондо (ПОДА) спортсмену разрешается касаться руками пола для сохранения равновесия, если он потерял устойчивость, так как у него отсутствует одна рука. Ответ: Неверно. Потеря равновесия с опорой на пол считается падением и наказывается штрафом независимо от нозологии.</p> <p>Задание 4. Множественный выбор (Методика тренировки) Вопрос: Какие физические качества являются приоритетными при подготовке тхэквондиста с поражением верхних конечностей (выберите два наиболее правильных ответа)? 1. Максимальная сила мышц спины 2. Взрывная сила ног 3. Гибкость в плечевых суставах (амплитуда) 4. Специальная выносливость (способность поддерживать высокий темп ударов ногами) Ответ: 2 и 4</p> <p>Задание 5. Дополните предложение (Организация) Вопрос: ввиду малой наполняемости групп на начальных этапах подготовки, наиболее эффективной формой организации тренировочного процесса для тхэквондистов с ПОДА является метод, при котором спортсмены занимаются вместе со здоровыми тхэквондистами. Ответ: инклюзивный или интегральный</p> <p>Задание 6. Задача на последовательность Вопрос: расположите этапы построения тренировочного мезоцикла для юниоров с ПОДА в правильной последовательности (согласно исследованиям): 1. Микроциклы ударной нагрузки 2. Втягивающий микроцикл 3. Контрольно-подготовительный микроцикл 4. Базовый микроцикл (развитие функциональной базы) Ответ: 2 → 4 → 1 → 3</p> <p>Задание 7. Анализ кинограммы (описание) Вопрос (ситуационная задача): на кинограмме видно, что спортсмен с ампутацией предплечья выполняет мах ногой вперед (ап чаги), но его корпус сильно отклоняется назад и</p>	А) К44	1. Тяжелые поражения обеих верхних конечностей (отсутствие силы, ампутации)	Б) К41	2. Спортсмены с минимальными нарушениями функций (например, потеря пальцев)	В) К43	3. Ампутация одной руки выше или ниже локтя, либо аналогичная потеря силы	
А) К44	1. Тяжелые поражения обеих верхних конечностей (отсутствие силы, ампутации)								
Б) К41	2. Спортсмены с минимальными нарушениями функций (например, потеря пальцев)								
В) К43	3. Ампутация одной руки выше или ниже локтя, либо аналогичная потеря силы								

		<p>в сторону, при этом культя совершает хаотичное круговое движение.</p> <p><i>Вопрос: Какое методическое замечание должен сделать тренер? С чем связано это явление?</i></p> <p>Ответ: нарушена работа вестибулярного аппарата и центра тяжести из-за отсутствия компенсаторной функции рук. Тренер должен дать упражнения на удержание равновесия на одной ноге с фиксацией корпуса, либо использовать утяжелители на культю для симметрии.</p> <p>Задание 8. Соответствие "Условие — Обеспечение"</p> <p><i>Вопрос: Соотнесите условие успешной подготовки и способ его реализации.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Необходимость моделирования соревновательной ситуации при отсутствии других паратхэквондистов.</i> 2. <i>Необходимость развития аэробных способностей без ударной нагрузки на суставы.</i> 3. <i>Необходимость оценки динамики функционального состояния.</i> <p>А) <i>Наличие в штате методиста и регулярное тестирование.</i></p> <p>Б) <i>Включение в план занятий плавания в бассейне.</i></p> <p>В) <i>Привлечение здоровых спортсменов-партнеров, владеющих техникой "подстройки".</i></p> <p>Ответ 1-В, 2-Б, 3-А</p> <p>Задание 9. Открытый вопрос (Техническая адаптация)</p> <p><i>Вопрос: почему в Паралимпийском тхэквондо обучение ведению поединка строится преимущественно на работе ног, а работа рук сводится к минимуму (только защитные действия)?</i></p> <p>Ответ: из-за специфики поражения (отсутствие или слабость верхних конечностей) руки не могут быть полноценным средством атаки (блоки и удары руками имеют малую эффективность или невозможны). Основной способ набора баллов — удар ногой в жилет. Акцент на ноги — это компенсаторный механизм.</p> <p>Задание 10. Развернутый план (Организационный минимум)</p> <p><i>Вопрос: перечислите три обязательных условия (помимо спортзала), которые необходимо создать в спортивной школе для открытия отделения по тхэквондо (ПОДА) согласно федеральным стандартам.</i></p> <p>Ответ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наличие тренера с подготовкой в области адаптивной физической культуры. 2. Наличие раздевалок и душевых, адаптированных для лиц с ПОДА (поручни, широкие проходы). 3. Наличие медицинского кабинета и возможности функционального обследования (или договор с врачебно-физкультурным диспансером). 	
		<i>Итого:</i>	18

Семинарские занятия программой не предполагаются.

Текущий контроль проводится в форме контроля за посещаемостью и вопросов-ответов в конце теоретического занятия лекционного типа, для объяснения или разъяснения вопросов, возникших у слушателей в процессе изучения темы дисциплины.

Форма промежуточной аттестации – не предполагается в соответствии с учебным планом.

2.3.3 Рабочая программа дисциплины «Анализ соревновательной деятельности и правила судейства в тхэквондо»

Дисциплина направлена на совершенствование профессиональной компетенции или освоение новой компетенции специалистами в рамках имеющихся квалификаций:

ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)

В результате изучения дисциплины слушатель будет

Знать:

- Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта;
- Требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.
- Положения, правила и регламенты проведения международных спортивных соревнований.
- Изменения антидопинговых правил 2025-2026 гг. Антидопинговые работы и инструктажи со спортсменами

Уметь:

- Уметь методически обосновывать отбор спортсменов
- Применять восстановительные средства и методы с учетом цикла подготовки тхэквондистов

Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
<i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>		4/4
Теоретические занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		4/4
Семинарские занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		0
<i>Самостоятельная работа слушателя</i>		4
<i>Промежуточная аттестация</i>		-
Общая трудоемкость/ в том числе, с применением ДОТ и ЭО	час	8/4

Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Часы
3.1	Правила соревнований в тхэквондо	<i>Теоретическое занятие лекционного типа 1:</i> Актуальные изменения в правилах соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание тренировочного процесса	2
		<i>Самостоятельная работа:</i> 1 Изучите или повторите основную и дополнительную литературу по теме занятия 2. Для самоконтроля ответьте на вопросы: 1) Какие зоны тела считаются зачетными для атаки? 2) Каким способом будет принимать решение судья по ударам в голову? 3) Сколько судей будет работать на матчах? 4) Удары в 2026 г. оцениваются по следующему алгоритму (проставьте соответствующие баллы): ... очко — удар кулаком в корпус, очка — удар ногой в корпус, очка — разворотный удар в корпус,	2

	 очка — прямой удар ногой в голову, очка — разворотный удар ногой в голову. 5) Можно ли использовать сенсорные перчатки на турнирах WT? 6) Как в 2026 году будет оцениваться удар рукой? 7) Каким способом боковой судья будет подтверждать соответствие техники удара?	
3.2	Оценка соревновательной деятельности	Теоретическое занятие лекционного типа 2: Методологические подходы к анализу и оценке соревновательной деятельности в спортивных единоборствах	2
		Самостоятельная работа: изучите или повторите основную и дополнительную литературу по теме занятия. Для самоконтроля ответьте на вопросы: 1) Какие изменения произошли в цикле олимпийского рейтинга? 2) Какие спортсмены смогут принимать участие в Гран-При? 3) Какие условия для стран введены для участия в Гран-При? 4) Какая новая дисциплина в виде спорта тхэквондо будет включена в континентальные чемпионаты в тестовом режиме? 5) Шаг вычита судьей за техническую ошибку соответствует балла. 6) Какая максимальная сумма баллов возможна в бонусном начислении? 7) Индивидуальные тули на чемпионатах мира и Кубках мира теперь снова выполняются..... (продолжите предложение) 8) В дисциплинах "Разбивание досок силой" (Power Breaking) и "Специальная техника" (Special Technique) вводится правило-секундного лимита на выполнение одной попытки. Чему равен лимит времени?	2
<i>Итого:</i>			18

Семинарские занятия программой не предполагаются.

Текущий контроль проводится в форме оценки посещаемости теоретических занятий и вопросов-ответов в конце теоретического занятия, для объяснения или разъяснения вопросов, возникших у слушателей в процессе изучения темы дисциплины.

Форма промежуточной аттестации – не предполагается, в соответствии с учебным планом.

2.3.4 Рабочая программа дисциплины «Спортивная психология»

Дисциплина направлена на совершенствование профессиональной компетенции или освоение новой компетенции специалистами в рамках имеющихся квалификаций:

ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)

В результате изучения дисциплины слушатель будет

Знать:

- Психологические особенности спортсменов и состояний в соревновательной деятельности
- Приемы и способы повышения мотивации в спорте
- Психологические приемы, методы и технологии, способствующие повышению спортивной мотивации и воли к победе у спортсменов

Уметь:

- Подбирать приемы, методы и технологии, способствующие повышению спортивной мотивации и воли к победе у спортсменов

Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
<i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>		12/12
Теоретические занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		12/12
Семинарские занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		0
<i>Самостоятельная работа слушателя</i>		12
<i>Промежуточная аттестация</i>		Зачет
Общая трудоемкость/ в том числе, с применением ДОТ и ЭО	час	24/12

Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Часы
4.1	Технология психологической подготовки спортсменов	<i>Теоретические занятия лекционного типа 1-2 (ДОТ):</i> Цели и задачи психологической подготовки. Ведущие психические процессы у тхэквондистов. Классификация технологий и их краткая характеристика. Психологическая модель спортсмена в тхэквондо. Основные направления и технологии психологической подготовки: мотивационно-волевая, идеомоторная, саморегуляции (управление активацией), развитие когнитивных навыков, работа с конкретным состоянием (вхождение в «поток» и преодоление кризисных состояний).	4
		<i>Самостоятельная работа:</i> изучите или повторите основную и дополнительную литературу по теме занятия. <i>Для самоконтроля ответьте на вопросы:</i> 1) В чем различие между понятиями «психическая подготовленность» и «психологическая подготовка»? 2) На какие группы делятся технологии подготовки по времени их применения? 3) Тест показал высокий уровень тревожности у спортсмена. Означает ли это, что спортсмен не подготовлен? Или в каких видах спорта это может быть преимуществом? 4) Объясните механизм действия идеомоторной тренировки. Почему представление движения реально улучшает навык? 5) В чем ключевое различие между техниками релаксации и техниками мобилизации? Приведите пример дыхательного упражнения для каждой техники. 6) Что означает «состояние потока»? Опишите его, выделив только ключевые признаки. 7) Проанализируйте ситуацию. В команде возник конфликт между опытным спортсменом и молодым спортсменом-лидером. Будете ли вы решать его как обычный межличностный конфликт, или здесь необходима конкретная специфичная спортивная технология? Какую бы вы тогда технологию применили? 8) Объясните принцип работы БОС (биологической	4

		<p>обратной связи). Чем это принципиально отличается от простой команды тренера «успокойся, дыши ровнее)?</p> <p>9) Можно ли заменить живого психолога VR – тренажером или приложением для смартфона? Где границы применимости «Цифры» в психологической подготовке?</p> <p>10) Какие технологии не применяются в работе с 10-летними спортсменами? А какие для этого возраста будут более эффективными?</p> <p>11) Спортсмен получил тяжелую травму и выбыл на полгода. Какие психологические технологии помогут ему не потерять мотивацию и форму во время реабилитации?</p> <p>12) Чем психологическое сопровождение спортсмена, заканчивающего карьеру, отличается от сопровождения начинающего спортсмена.</p> <p>13) Ситуация: спортсмен не выполняет индивидуальный план тренировки из-за страха. Чья это задача – тренера или психолога? Где проходит граница?</p> <p>14) Ситуация: тренер требует от психолога «сделать» спортсмена более агрессивным различными методами, так как это необходимо для победы. Какие могут возникнуть проблемы у спортсмена с такой психологической подготовкой?</p> <p><i>Подготовка к зачету.</i></p>	
4.2	Предсоревновательные и постсоревновательные состояния и способы их регуляции	<p><i>Теоретические занятия лекционного типа 3-4 (ДОТ):</i></p> <p>Классификация предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия. Основные признаки данных состояний. Гендерные и возрастные особенности протекания предстартовых состояний. Экспресс-методики, которые позволяют тренеру до старта понять, в каком состоянии находится спортсмен.</p> <p>Предсоревновательные состояния и способы их регуляции: управление возбуждением (релаксационные техники, мобилизационные техники, психическая саморегуляция, идеомоторная настройка). Роль тактического моделирования сценария соревнования. Варианты постановки цели и задач, для снижения тревоги.</p> <p>Постсоревновательные состояния и их регуляция (состояния после успеха или неудачи). Способы управления состоянием между стартами.</p>	4
		<p><i>Самостоятельная работа: Изучите или повторите основную и дополнительную литературу по теме занятия. Для самоконтроля ответьте на вопросы:</i></p> <p>1) Можете ли вы с ходу объяснить разницу между стрессом, предстартовой лихорадкой и предстартовой апатией? Какие физиологические ощущения соответствуют каждому состоянию?</p> <p>2) Спортсмен «перегорел» еще до старта, сидит вялый. Какая технология (активация или релаксация) ему поможет собраться?</p> <p>3) Спортсмен трясется, суетится, не может сконцентрироваться. Какая технология ему нужна?</p> <p>4) Может ли один и тот же спортсмен испытывать разные состояния на разных стартах? От чего это зависит?</p> <p>Задание к зачету.</p> <p>Задание 1. Представьте себе график: ось X — время (день</p>	4

		<p>до старта, старт, день после), ось Y — уровень возбуждения. Нарисуйте идеальную кривую для спортсмена, готового к рекорду. Нарисуйте кривую для «перегоревшего» спортсмена. Какими технологиями вы будете сглаживать пики и поднимать спады на каждой из этих кривых?</p> <p>Задание 2 (аналогичное). Нарисуйте на листе бумаги две кривые «Уровень возбуждения — Время». Кривая для спортсмена, который проиграл из-за перевозбуждения. Кривая для спортсмена, который проиграл из-за апатии. Подпишите точками, где нужно применить успокоение, а где — мобилизацию.</p> <p>Задание 3. Упражнение на индивидуализацию <i>Ситуация:</i> у вас два спортсмена одинаковой квалификации: <i>Спортсмен А:</i> Холерик, взрывной, легко заводится, но часто «перегорает» к ответственному старту. <i>Спортсмен Б:</i> Флегматик, спокойный, медленно раскачивается, его проблема — вялость и апатия перед стартом, он не может «разогнаться».</p> <p><i>Задание:</i> для каждого из них подберите по одной технике регуляции (из списка ниже) и объясните почему вы выбрали именно эту технику для этого типажа.</p> <p><i>Список техник:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прослушивание агрессивной, быстрой музыки в наушниках. - Медитативное дыхание (медленный вдох и очень медленный выдох). - Жесткий, «заводящий» разговор тренера (шлепок по спине, громкая мотивирующая речь). - Уединение, тишина, детальная мысленная прокрутка каждого элемента старта. - Интенсивная, короткая разминка с субмаксимальными усилиями прямо перед выходом. <p>Задание 4. Рефлексивное эссе «Я и неудача» <i>Ситуация:</i> психологическая подготовка невозможна без понимания собственных реакций. Это задание на самоанализ. <i>Задание:</i> вспомните любую свою неудачу в жизни (не обязательно спортивную, можно экзамен, важный разговор, проект), которая вызвала у вас сильные негативные переживания. Опишите свое <i>постсоревновательное (постситуационное) состояние</i> в тот момент. Какие эмоции вы испытывали? (Злость на себя, апатия, обида на других, стыд). Что вам помогло (или могло бы помочь) выйти из этого состояния быстрее? (Поддержка близких, переключение на другое дело, сон, анализ ошибок). Сопоставьте это с академическими методами регуляции. Напишите короткий вывод: теперь, зная спортивную психологию, какой <i>один</i> совет вы дали бы самому себе из прошлого в тот день, когда случилась неудача?</p>	
4.3	Мотивация достижения и соревновательность: сходство и различия	<p><i>Теоретическое занятие лекционного типа 5 (ДОТ):</i> Отличия между «Мотивацией достижения успеха» и «мотивацией избегания неудач» согласно теории ДЖ. Аткинсона и Д. Макклелланда. Основные компоненты мотивации достижения. Соревновательность, как социально-психологический феномен. Виды соревновательности. Сходство и различия мотивации достижения и соревновательности.</p>	2

		<p><i>Самостоятельная работа: Изучите или повторите основную и дополнительную литературу по теме занятия. Для самоконтроля ответьте на вопросы:</i></p> <p>1) Можно ли быть успешным в профессии, имея только мотивацию достижения, но избегая соревновательность? И наоборот – можно ли быть успешным конкурентом, не имея внутренней мотивации к совершенствованию?</p> <p>2) Может ли соревновательность со временем перерасти в мотивацию достижения (когда спортсмен начинает соревноваться не с другими, а с рекордом)?</p> <p>3) К каким негативным последствиям ведет чрезмерная соревновательность?</p> <p>4) Верно ли утверждение: «Мотивация достижения всегда подразумевает наличие конкурента»?</p> <p>5) Проанализируйте свою реакцию на неудачу. Вы склонны сначала расстраиваться из-за того, что задача не решена (достижение), или из-за того, что кто-то справился лучше вас (соревнование)?</p>	2
4.4	Возбуждение и тревожность: сходство и различия	<p><i>Теоретическое занятие лекционного типа 6 (ДОТ):</i> Определение и сущность понятий «возбуждение» и «тревожность». Сходство и различия между состояниями. Грань между «здоровым рабочим возбуждением» перед соревнованием и «разрушительной тревожностью».</p>	2
		<p><i>Самостоятельная работа: изучите или повторите основную и дополнительную литературу по теме занятия. Для самоконтроля ответьте на вопросы:</i></p> <p>1) Закончите предложение: «И возбуждение, и тревожность сопровождаются выбросом гормона...».</p> <p>2) Что является ключевым отличием: страх — это реакция на конкретную угрозу, а тревога — на....</p> <p>3) Верно ли утверждение: «Возбуждение — это всегда плохо, так как мешает сосредоточиться»?</p> <p>4) Ситуация: Спортсмен перед соревнованием ощущает дрожь в руках, учащенный пульс, мысли путаются. Он думает: «Я не готов, плохо выступлю, здесь много сильных соперников». Это возбуждение или тревожность?</p> <p>5) Ситуация: вспомните более яркую стрессовую ситуацию. Какие физические ощущения вы испытывали («бабочки в животе», ком в горле, потные ладони или ступни)? Как бы вы интерпретировали эти сигналы: как сигнал к действию (возбуждение) или как сигнал об опасности (тревога)?</p> <p>6) Придумайте два простых способа, как можно снизить уровень тревожности (чтобы вернуться в рабочее возбуждение).</p>	2
<i>Итого:</i>			24

Семинарские занятия программой не предполагаются.

Текущий контроль проводится в форме контроля за посещаемостью и вопросов-ответов в конце теоретического занятия лекционного типа, для объяснения или разъяснения вопросов, возникших у слушателей в процессе изучения темы дисциплины.

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет проводится в формате выполнения самостоятельной работы – практико-ориентированных заданий, представленных в теме 4.2. После изучения темы, слушатель выполняет в компьютерном варианте задания к зачету и высылает на проверку.

Критерии оценки практико-ориентированного задания

Характеристика	
Вид оценочного средства промежуточной аттестации, предназначенного для выявления слушателями освоения учебной информации по одной или нескольким темам дисциплины в соответствии с разработанными преподавателями вариантами.	
Шкалы оценивания	
Уровень	Отметка
Высокий (выполнены в полном объеме и без ошибок 5 заданий, содержание ответа позволяет решить поставленную задачу в задании)	зачтено
Выше среднего (задания выполнены в полном объеме, но имеются недочеты/ не в полном объеме выполнено одно из заданий или в нескольких заданиях имеются незначительные недочеты)	зачтено
Средний (все 5 заданий выполнены, но в каждом есть недочеты или поверхностный, без глубокой оценки ситуации ответ/ из 5 заданий выполнено только 3)	зачтено
Низкий (все пять заданий выполнены, но ответы содержат грубые ошибки или ответ, который по содержанию не решает задачу задания/ грубые ошибки в 4-5 заданиях/ ответ дан только на 2 задания и меньше/ задания не выполнены и (или) не сданы)	не зачтено

2.4 Оценка качества освоения программы**2.4.1 Форма итоговой аттестации и оценочные материалы**

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации проводится в форме **экзамена**. Экзамен проводится в формате круглого стола. «Круглый стол» представляет собой участие в профессиональной дискуссии по заданной тематике, представляющей практический интерес с точки зрения развития профессиональных компетенций, с приведением иллюстративных аргументов из практической деятельности.

Общий объем итоговой аттестации – 8 час из которых: 6 часов отводится на самостоятельную подготовку к экзамену и 2 часа на участие в круглом столе. Время круглого стола может увеличиваться до 4 часов, в зависимости от количества участников или проводится в 2-3 дня в зависимости от количества групп (блоки с темами в группах не повторяются).

Круглый стол на тему «*Современное состояние спортивной подготовки тхэквондистов на различных этапах учебно-тренировочного процесса*» предполагает обсуждение широкого спектра вопросов — от методик начального обучения до тонкостей подготовки спортсменов высокого класса. Главная цель — найти пути для сближения научных подходов и практического опыта тренеров.

«Круглый стол» подразумевает публичное обсуждение или освещения актуальных вопросов, когда участники, имеющие равные права, высказываются по очереди или в определенном порядке. В рамках такой формы слушатели заранее знакомятся с темой обсуждения, получают теоретическое домашнее задание.

Обсуждение темы ведется между участниками или группами участников (при большом количестве слушателей). В заключение делаются выводы по теме, принимаются решение о дальнейших совместных действиях.

Перечень основных вопросов, для организации дискуссии. Блок для дискуссии слушатели выбирают за один день до итоговой аттестации.

1 БЛОК. Теоретико-методологические основы подготовки

Основные вопросы:

1. Какие современные научно-методические концепции лежат в основе построения многолетней подготовки тхэквондистов? Как соблюдается принцип преемственности между этапами?

2. Какова оптимальная модель соотношения общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) на разных этапах (начальный, тренировочный, совершенствование)? Как учитывать индивидуальные особенности спортсмена?

3. Анализ эффективных методик обучения базовой технике (стойки, передвижений, ударов) на начальных этапах. Как применение игрового метода и соревновательных упражнений влияет на мотивацию юных спортсменов?

II БЛОК. Особенности подготовки на различных этапах

Основные вопросы:

1. Формирование мотивации и интереса к тхэквондо. Какие средства и методы наиболее эффективны для развития координации и гибкости на начальном этапе подготовки?

2. Тренировочный этап (спортивная специализация): как происходит освоение и совершенствование технико-тактических действий в условиях, приближенных к соревновательным? Роль спаррингов и модельных тренировок в подготовке.

3. Этап совершенствования: проблема адаптации спортсменов к меняющимся правилам соревнований (например, система начисления баллов, запрещенные действия). Как быстро и эффективно перестроить тактику ведения боя?

III БЛОК. Психологическая и тактическая подготовка

Основные вопросы:

1. Методы воспитания морально-волевых качеств и спортивной психологии на различных этапах подготовки. Как научить спортсмена справляться со стрессом и страхом перед боем?

2. Формирование «чувства дистанции» и «чувства времени». Как развивать у тхэквондистов способность к тактическому анализу и принятию решений в условиях жесткого лимита времени?

IV БЛОК. Соревновательная практика и судейство

Основные вопросы:

1. Анализ запрещенных действий: как в тренировочном процессе моделировать и отрабатывать ситуации, позволяющие избежать нарушений правил (падения, уходы, захваты, симуляция травмы)?

2. Работа в особых условиях: подготовка к действиям в условиях нокаута, утомления или при агрессивном поведении соперника. Какова роль тренера в этих ситуациях?

V БЛОК. Восстановление, контроль и безопасность.

Основные вопросы:

1. Система восстановления: современные средства и методы восстановления работоспособности тхэквондистов на разных этапах. Вопросы гигиены, питания и профилактики травматизма.

2. Инструкторская и судейская практика: роль подготовки спортсменов к роли инструктора или судьи в их профессиональном и личностном росте. Насколько это важно для углубленного понимания тхэквондо?

Рекомендации по проведению «Круглого стола». Для продуктивной работы круглого стола рекомендуется:

- Пригласить к дискуссии не только тренеров, но и спортивных врачей, психологов, а также действующих судей, чтобы получить разносторонний взгляд на проблему.

- Организовать просмотр и анализ видеозаписей тренировок и соревнований для наглядного обсуждения технико-тактических действий (в соответствии с выбранным блоком).

Критерии оценивания экзамена в формате круглого стола.

Для оценки создается экспертная группа из 3 человек: спортивного психолога, представителя федерации или действующего судьи, лектора или преподавателя с кафедры «Теория и методика единоборств», или заслуженного тренера РФ или края. Каждый эксперт оценивает всех участников круглого стола. После завершения дискуссии, эксперты уходят на обсуждение и подведение итогов. Для каждого слушателя подсчитывается средний балл по результатам суммы оценок трех экспертов. Итоговая отметка выставляется по четырехбалльной шкале.

Характеристика	
Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	
Критерии оценивания круглого стола, дискуссии, полемики, диспутов, дебатов	
<ul style="list-style-type: none"> – содержательность и научно-методическая обоснованность – связь теории и практики – коммуникативные навыки и культура дискуссии – инновационность и креативность – активность участия 	
Показатели оценивая	Баллы
Соответствие теме: определена проблема, при обосновании опирается на источники	1
Авторский подход и его доказательность/эффективность	1
Четкость формулировок, корректность и умение задавать вопросы	1
Нестандартный подход, разносторонний подход к теме	1
Активность в обсуждении других докладов	1
Итого	5

Шкалы оценивания		
Баллы	Уровень	Отметка
5	высокий	Отлично/зачтено
4	выше среднего	Хорошо/зачтено
3	средний	Удовлетворительно/зачтено
2	низкий	Неудовлетворительно/не зачтено

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1 Материально-технические условия

Требуется аудитория, укомплектованная для проведения лекционных и семинарских занятий с учетом применения дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Требования к оснащению аудитории и подготовленности слушателей:

1. Аудитория вместимость – до 400 чел. – для теоретических занятий лекционного типа.
2. В аудитории: ноутбук, проектор и экран для показа демонстрационного материала, веб камера, микрофон или петличный микрофон (по необходимости).
3. Для слушателей наличие установленных на компьютере приложений и программ: устойчивый сигнал Интернет, Windows 7,0 и выше, приложение MAX для Windows, приложение Microsoft Word (Ворд), наличие веб камеры и микрофона для прохождения курсов с применением дистанционных образовательных технологий.

3.2 Кадровые условия

Для преподавателей - наличие высшего образования и работа в области преподаваемой дисциплины обязательно. Наличие ученой степени и звания по усмотрению организаторов курсов.

3.3 Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература:

1. Тхэквондо: теория, методика, технология. Учебное пособие / Под общ. ред. Доктора педагогических наук, кандидата философских наук, профессора кафедры физической культуры РГАУ – МСХА, члена-корреспондента РАН А.А. Передельского. – М.: Мир науки, 2020. – Сетевое издание. Режим доступа: <https://izdmm.com/PDF/61MNNPU20.pdf> – ISBN 978-5-6045646-0-82.
2. Рекомендации для тренеров-преподавателей, инструкторов, специалистов по

тхэквондо (ВТФ) : методические пособие / Н. Ю. Свириденко, А. В. Шашин. — Казань : Бук, 2024. — 44 с. — Текст : электронный. ISBN 978-5-907839-01-4.

Дополнительная литература:

1. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев [и др.] ; под ред. С. П. Евсеева. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.

2. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 341 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17430-4.

3. Бабушкин, Г. Д. Психология спортивного соревнования : учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 328 с. — ISBN 978-5-507-49886-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/404867> (дата обращения: 28.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология. Психолого-педагогические основы подготовки спортивного резерва : учебник для вузов / Г. Д. Бабушкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 348 с. — ISBN 978-5-507-51410-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447167> (дата обращения: 28.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей

5. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. Ратов, Б. Шмонин, А. Логинов, Г. Попов. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 118 с. – ISBN 978-5-278-00840-8.

6. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 146 с.

7. Бомба, Т.О. Периодизация спортивной тренировки / Т. О. Бомпа, К.А. Буццичелли. – Москва: Спорт, 2016. – 384с. – ISBN 978-5-906839-01-5.

8. Гимазов Р.М. Управление движениями в спорте: уровень мышечно-суставных уязвок (по классификации Н.А. Бернштейна). В 2 частях. Ч. 1 : монография / Гимазов Р.М., Булатова Г.А.. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-93190-336-1 (ч. 1), 978-5-93190-336-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87045.html> (дата обращения: 25.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети «Интернет»:

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Образовательная платформа "Юрайт"	https://urait.ru/
5.	Справочная правовая система «Информо»	https://www.informio.ru/

Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>	
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>		
1.	Операционная система Windows 10 Pro	
2.	Операционная система Windows 7 Professional	
3.	Операционная система Windows 8 Pro	
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro	
5.	Операционная система Windows Server 2008	
6.	Операционная система Windows Server 2012	

7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY Fine Reader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2-4)
13.	Video Studio Pro X4 License (1-10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Информиио
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDU Viewer
20.	MAX
21.	https://www.innerbody.com/htm/body.html

3.4 Разработчики программы

Разработчики программы
кафедра: -
В.А. Иванов, главный тренер
спортивной сборной команды России
по тхэквондо
Т.С. Фролова, руководитель
комплексной научной группы
спортивной команды России по
тхэквондо
И.С. Мальцева, канд. пед. наук

Подписи
разработчиков

Согласовано

Декан ФДОиПК
И.С. Мальцева

Проректор по УВР
Т.В. Фендель

ПРИЛОЖЕНИЕ

Эталоны промежуточной аттестации по дисциплине «Методика подготовки обучающихся в виде спорта тхэквондо»

Тема 1.3 Ключи для проверяющего:

Задание	Правильный ответ / Критерии
1	3
2	/4 → 2 → 1 → 3
3	А-2, Б-1, В-3
4	На этапе НП необходимо заложить базу разностороннего физического развития, укрепить здоровье и сформировать широкий круг двигательных навыков (фундамент). На этапе ВСМ спортсмен уже имеет базу, и требуется узкая специализация под конкретные соревновательные задачи для достижения максимального результата.
5	Неверно. Современные концепции (Верхошанский, Иссурин) предполагают волнообразность, блоковую композицию и выход на "пик" формы (мультипиковая готовность) к главным стартам.

Тема 1.5 Ключи для проверяющего:

Задание	Правильный ответ / Критерии
1	2
2	А-2, Б-3, В-1
3	Целевой, концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-аналитический компоненты

4	Неверно
5	Батут + акробатика + ОФП/СФП

Тема 1.8 Ключи для проверяющего:

Задание	Правильный ответ / Критерии
1	3
2	А-3, Б-1, В-2
3	Неверно
4	Мочевина, креатинкиназа, тестостерон/кортизол (любые два)
5	<p>1) Локальный спортивный массаж с акцентом на мышцы ног после интенсивных тренировок для улучшения кровотока и выведения лактата.</p> <p>2) Контрастный душ или сауна с последующим охлаждением для стимуляции кровообращения и снятия мышечного напряжения (1-2 раза в неделю).</p> <p>3) Гидропроцедуры (теплые ванны с морской солью или хвойным экстрактом) в вечернее время для расслабления.</p> <p>4) Применение адаптогенов (по назначению врача) для повышения устойчивости к нагрузкам.</p> <p>5) Оптимизация питания с акцентом на белково-углеводное восстановление сразу после тренировки.</p> <p>6) Пневмокомпрессия или криотерапия (локальная или общая) как современные методы снятия воспаления и ускорения регенерации.</p> <p><i>(минимум три обоснованных средства)</i></p>