

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

«11» марта 2026 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОСТРОЕНИИ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ТХЭКВОНДО**

Санкт-Петербург, 2026

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....                               | 3  |
| 1.1. Нормативно-правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....              | 3  |
| 1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....                                    | 4  |
| 1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....                       | 5  |
| 1.4. Планируемые результаты обучения.....   | 5  |
| 1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....   | 19 |
| 1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....  | 19 |
| 1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 19 |
| 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....   | 20 |
| 2.1. Календарный учебный график.....  | 20 |
| 2.2. Учебный план.....  | 21 |
| 2.3. Рабочие программы учебных разделов.....  | 23 |
| 3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....                                | 33 |
| 4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....                           | 38 |
| 5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....  | 42 |
| 6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....                                       | 44 |

## **1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Актуальность дополнительной профессиональной программы повышения квалификации тренеров по тхэквондо обусловлена комплексом взаимосвязанных факторов, затрагивающих развитие спорта, требования к безопасности, а также современными социальными запросами. К таким факторам можно отнести: динамичное развитие спортивной науки и методики, повышенные требования к безопасности и здоровью спортсменов, изменения в нормативно-правовой и образовательной сфере, психолого-педагогические аспекты и работа с разными группами населения, социальная роль тренера и развитие массового спорта, конкурентная среда и имидж профессии. Сегодня тренер - это не только специалист, демонстрирующий технику, а универсальный профессионал: методист, психолог, менеджер и наставник. Регулярное обновление знаний через систему дополнительного профессионального образования – это ключевой фактор обеспечения качества тренировочного процесса, безопасности спортсменов, конкурентоспособности тренера и устойчивого развития тхэквондо как олимпийского вида спорта и социально значимой практики.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инновационные подходы в построении спортивной подготовки в тхэквондо» разработана с учетом требований профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Таблица 1 – Связь дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»

|  |  |
|--|--|
| Вид профессиональной деятельности                | Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых (код 05.012)  |
| Основная цель вида профессиональной деятельности | Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых |
| Группа занятий                                   | Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358)<br>* Общероссийский классификатор занятий  |

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Инновационные подходы в построении спортивной подготовки в тхэквондо» (далее – ДПП ПК) составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями);

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 г.,

регистрационный № 81928);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный №62203);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 августа 2023 г. № 686н «О внесении изменений в некоторые профессиональные стандарты, утвержденные приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 сентября 2023 г., регистрационный № 75229);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура;

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

## **1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Цель ДПП ПК: совершенствование общепрофессиональных и профессиональных компетенций в сфере спортивной подготовки, предусматривающей проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью по виду спорта «тхэквондо», в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Задачи ДПП ПК:

1. Расширение знаний нормативно-правовых аспектов деятельности тренера-преподавателя по виду спорта.

2. Расширение знаний и формирование умений при построении и реализации разделов спортивной подготовки в тхэквондо с учетом современных требований.

3. Расширение знаний и формирование умений, необходимых при медико-биологическом и психолого-педагогическом сопровождении деятельности тренера-преподавателя по тхэквондо в рамках многолетней спортивной подготовки.

4. Приобретение и расширение знаний, касающихся изменений правил соревнований в тхэквондо.

ДПП ПК ориентирована на развитие обобщенной трудовой функции «Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся».

Таблица 2 – Функциональная карта вида трудовой деятельности (профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»)

| Обобщенные трудовые функции |   | Трудовая функция   |        |
|-----------------------------|---|--|--------|
| код                         | наименование  | наименование   | код    |
| А                           | Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся | Планирование содержания занятий физической культурой и спортом   | А/01.6 |
|                             |   | Проведение занятий физической культурой и спортом  | А/03.6 |
|                             |   | Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом | А/04.6 |
|                             |   | Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки                | А/09.6 |

|  |  |   |        |
|--|--|---|--------|
|  |  | Осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением | A/10.6 |
|--|--|---|--------|

Цель ДПП ПК: совершенствование общепрофессиональных и профессиональных компетенций в сфере спортивной подготовки, предусматривающей проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью по виду спорта «тхэквондо», в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Задачи ДПП ПК:

1. Расширение знаний нормативно-правовых аспектов деятельности тренера-преподавателя по виду спорта.
2. Расширение знаний и формирование умений при построении и реализации разделов спортивной подготовки в тхэквондо с учетом современных требований.
3. Расширение знаний и формирование умений, необходимых при медико-биологическом и психолого-педагогическом сопровождении деятельности тренера-преподавателя по тхэквондо в рамках многолетней спортивной подготовки.
4. Приобретение и расширение знаний, касающихся изменений правил соревнований в тхэквондо.

### **1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура».
2. Лица, имеющие высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инновационные подходы в построении спортивной подготовки в тхэквондо» направлена на формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

ОПК-9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.

ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.

ПК-1. Способен планировать содержание учебно-тренировочных занятий в соответствии со спецификой вида спорта.

ПК-2. Способен проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии со спецификой вида спорта.

ПК-3. Способен организовывать психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

ПК-4. Способен планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки.

Перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

В результате освоения ДПП ПК слушатель должен:

**Знать:**

- цели и задачи, средства, методы и принципы физической культуры и спорта; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
- средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой тхэквондо;
- содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в тхэквондо;
- особенности построения соревновательной деятельности, способы педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся;
- нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий;
- методики контроля и оценки, а также содержание технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов;
- содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса;
- законодательство РФ и международные нормативные акты в сфере физической культуры и спорта и сфере образования;
- регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;
- федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годового цикла, направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные.

**Уметь:**

- подбирать средства и методы, формы для проведения занятий, составлять комплексы упражнений физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
- подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
- определять содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта
- анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта спортсменов и обучающихся;
- планировать и проводить антидопинговые мероприятия;
- подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты измерения и оценки;
- ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; принимать решения и осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с законодательством РФ и нормами международного права;

– планировать и организовывать соревнования по тхэквондо и осуществлять их судейство;

– планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки; оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки.

**Иметь практический опыт деятельности:**

– проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

– развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

– информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

– анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся;

– проведения работы по предотвращению применения допинга;

– формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

– измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся;

– коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; имеет опыт формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

– применения правовых норм в профессиональной деятельности;

– организации и судейства соревнований по избранному виду спорта;

– построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта;

– контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов.

Таблица 3 – Планируемые результаты обучения

| Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное и высшее образование в области физической культуры и спорта |   |  |             |   |   |  |
|--|---|--|-------------|---|---|--|
| Виды деятельности  | Трудовая функция (код)  | Трудовые действия  | Компетенции | Знания  | Умения  | Имеет практический опыт деятельности   |
| Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся  | Планирование содержания занятий физической культурой и спортом (А/01.6) | Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки | ПК-1        | Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической | Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов | Планирования занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования. Построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием |

|  |  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|--|---|---|--|
|  |  |  |  | <p>культуры.<br/>Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки;<br/>цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки;<br/>Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.<br/>Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики</p> | <p>спортивной подготовки по виду спорта.<br/>Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы;<br/>обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.</p> | <p>дистанционных технологий; контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов.</p> |
|--|--|--|--|---|---|--|

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  | <p>избранного вида спорта, теории и методики анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека;</p> |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|

|  |  |  |                |  |   |   |
|--|--|--|----------------|--|---|---|
|  |  |  |                | правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности  |   |   |
|  | Проведение занятий физической культурой и спортом (А/03.6) | Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки | ОПК-16<br>ПК-2 | Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - <a href="#">Конвенция</a> о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации). Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности | Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов. Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов. Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | Проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. Развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки. Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам</p> | <p>и резервы улучшения его результативности. Применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся. Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов. Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.</p> | <p>сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. Применения правовых норм в профессиональной деятельности</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|--|---|---|--|
|  |  |  |  | <p>спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для</p> | <p>Оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс. Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся</p> |  |
|--|--|--|--|---|---|--|

|  |   |   |      |   |  |
|--|---|---|------|---|--|
|  |   |   |      | присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности.  |  |
|  | Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом (А/04.6) | Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса | ПК-3 | Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития. Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания. Психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов. Содержание информационного, технического и психолого- | Использовать знания об особенностях гендерного развития для планирования работы со спортсменами и обучающимися, в том числе при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий. Составлять психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности спортсмена и обучающегося. Разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом |

|  |   |   |             |   |   |  |
|--|---|---|-------------|---|---|--|
|  |   |   |             | <p>методического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов спортивной подготовки и образовательного процесса. Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности.</p> | <p>индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся. Оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов. Анализировать деятельность и ее результаты для корректировки процессов спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования</p> |  |
|  | <p>Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и</p> | <p>Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и</p> | <p>ПК-4</p> | <p>Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и особенности при организации и</p>  | <p>Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов. Проводить сбор,</p>   | <p>Измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной</p> |

|  |                 |   |  |  |   |   |
|--|-----------------|---|--|--|---|---|
|  | оценки (А/09.6) | интегральной подготовленности спортсменов и фиксации всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку |  | <p>проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>Основные функции и формы контроля результатов освоения основной образовательной программы и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта</p> <p>Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта</p> <p>Объекты контроля и показатели технической, физической,</p> | <p>оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон</p> <p>подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении.</p> <p>Вести документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации.</p> | <p>подготовленность и спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; имеет опыт формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; проведения научного исследования по</p> |
|--|-----------------|---|--|--|---|---|

|  |  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|--|---|--|---|
|  |  |  |  | <p> тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности<br/> Основные способы систематического анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению:<br/> общий анализ, аспектный анализ, комплексный психолого-педагогический анализ, анализ учебного занятия в соответствии с положениями личностно-развивающего обучения, целостный анализ.<br/> Методы контроля, в том числе: сбор мнений спортсменов и обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного и образовательного процесса; педагогические наблюдения во время урока, тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, </p> |  | <p> определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования </p> |
|--|--|--|--|---|--|---|

|  |   |  |                       |   |   |   |
|--|---|--|-----------------------|---|---|---|
|  |   |  |                       | <p>характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий.</p> <p>Содержание и документы поэтапного, текущего и оперативного учета результатов спортивной подготовки по виду спорта</p>  |   |   |
|  | <p>Осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением (А/10.6)</p> | <p>Обеспечение соблюдения правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании при проведении спортивного соревнования по виду спорта</p> | <p>ОПК-9<br/>ПК-4</p> | <p>Правила соревнований по виду спорта.</p> <p>Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.</p> <p>Положение или регламент и программа спортивных соревнований.</p> <p>Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники, приборов объективного контроля, технических средств и устройств</p> | <p>Выполнять осмотр места проведения спортивного соревнования или этапа соревнования, оценивать соответствие места проведения спортивного соревнования требованиям вида спорта, положению или регламенту спортивных соревнований.</p> <p>Осуществлять судейство спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования</p> | <p>Анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся; организации и судейства соревнований по избранному виду спорта</p> |

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость ДПП ПК составляет 108 часов, из них аудиторных – 72 часа, самостоятельная работа – 34 часа. Итоговая аттестация – 2 часа. Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также слушателю, освоившему часть ДПП ПК и (или) отчисленному из числа слушателей, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Образовательная деятельность по ДПП ПК предполагает очную форму обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- лекции (проводятся в рамках очных занятий в онлайн формате). Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых аспектов;
- практические/семинарские занятия (проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом).

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- технология работы в малых группах;
- анализ практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- личностно-ориентированный подход;
- компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, моделирование ситуационных задач).

Реализация ДПП ПК осуществляется профессорско-преподавательским составом, имеющим высшее образование по профилю реализуемых разделов, учебно-методический и практический опыт работы в области реализуемого им учебного раздела дополнительной профессиональной программы.

Учебно-методическое, информационное обеспечение ДПП ПК включает в себя полный доступ к библиотечному фонду ФГБОУ ВО «УралГУФК».

ФГБОУ ВО «УралГУФК» располагает современной материально-технической базой, обеспечивающей реализацию ДПП ПК и проведения всех видов подготовки, предусмотренных учебным планом и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Учебные аудитории включают в себя мультимедийное оборудование, в том числе компьютер (ноутбук) с операционной системой Windows, установленным пакетом офисных программ, видео- и аудиопроигрывателей, воспроизводящих следующие форматы: mov, avi, MPEG-4, MPEG-2, DVD, MKV, WMA, WMV, MP3, OGG и др., проектор, колонки.

Практические занятия проводятся в специализированном спортивном зале тхэквондо. Расширена зона беспроводного Интернета.

Перечень программного обеспечения:

MS Windows Server 2008 R2 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Windows 7 – OEM – программное обеспечение, поставляемое с оборудованием  
MS Windows 8 MSDN AA — подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

Антивирус Касперского – Free – свободно распространяемое.

Мageia 5 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Xubuntu 20.04 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Графический редактор Gimp – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Okular – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

MS Office 2007 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Office 2010 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Office 2013 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

Abbyy FineReader – Corporate Edition – корпоративная лицензия.

LibreOffice.org GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Архиватор 7-zip – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Практические занятия проводятся в специализированном спортивном зале тхэквондо. Расширена зона беспроводного Интернета.

## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Таблица 4 – Календарный учебный график

| Форма обучения           | Аудиторных часов в день | Самостоятельная работа | Дней в неделю | Общая продолжительность программы |
|--------------------------|-------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------------|
| Очная, с применением ДОТ | 6-8                     | 2-4                    | 5-6           | 3 недели                          |

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному проректором по образованию и внешним связям ФГБОУ ВО «УралГУФК».

### **2.2 Учебный план**

**У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**«Инновационные подходы в построении спортивной подготовки в тхэквондо»**

| №<br>п/п | Наименование учебных дисциплин<br>(разделов, модулей), тем  | Трудоемкость<br>всего<br>в часах | Трудоемкость по видам работ в часах: |           |                         |                                | Форма<br>контроля   |
|----------|---|----------------------------------|--------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------------------------|---------------------|
|          |   |                                  | аудиторные занятия:                  |           |                         | Самосто-<br>ятельная<br>работа |                     |
|          |   |                                  | всего                                | лекции    | практические<br>занятия |                                |                     |
| <b>1</b> | <b>Научно-методические основы спортивной подготовки</b>   | <b>22</b>                        | <b>16</b>                            | <b>10</b> | <b>6</b>                | <b>6</b>                       | <b>Устный опрос</b> |
| 1.1      | Актуальные тенденции и вызовы в мировом тхэквондо. Анализ соревновательной деятельности   | 6                                | 4                                    | 2         | 2                       | 2                              |                     |
| 1.2      | Современные принципы периодизации и планирования учебно-тренировочного процесса   | 8                                | 6                                    | 4         | 2                       | 2                              |                     |
| 1.3      | Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта. Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров | 8                                | 6                                    | 4         | 2                       | 2                              |                     |
| <b>2</b> | <b>Технологии повышения спортивного мастерства</b>  | <b>42</b>                        | <b>26</b>                            | <b>16</b> | <b>10</b>               | <b>16</b>                      | <b>Тестирование</b> |
| 2.1      | Инновационные подходы к построению спортивной тренировки  | 12                               | 8                                    | 4         | 4                       | 4                              |                     |
| 2.2      | Инновационные методы обучения и совершенствования техники (биомеханический анализ с использованием IT технологий и искусственного интеллекта (ИИ))                                    | 10                               | 6                                    | 4         | 2                       | 4                              |                     |
| 2.3      | Применение технологий виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR) для моделирования соревновательных ситуаций  | 10                               | 6                                    | 4         | 2                       | 4                              |                     |
| 2.4      | Интегральные тренажеры и системы обратной связи для отработки комбинаций и реакции  | 10                               | 6                                    | 4         | 2                       | 4                              |                     |

|          |  |            |           |           |           |           |                                      |
|----------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------------------|
| <b>3</b> | <b>Многолетняя спортивная подготовка: медико-биологическое, психолого-педагогическое сопровождение</b>   | <b>32</b>  | <b>22</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>Тестирование<br/>Устный опрос</b> |
| 3.1      | Планирование учебно-тренировочного процесса в тхэквондо по видам подготовки  | 12         | 8         | 4         | 4         | 4         |                                      |
| 3.2      | Современные средства и методы оперативного и этапного контроля функционального состояния спортсмена в тхэквондо  | 6          | 4         | 2         | 2         | 2         |                                      |
| 3.3      | Психологическая подготовка с использованием тренингов  | 8          | 6         | 4         | 2         | 2         |                                      |
| 3.4      | Содержание и построение воспитательной работы со спортсменами: агрессия в спорте; антидопинговое воспитание; преемственность в профессии «от спортсмена к тренеру» | 6          | 4         | 2         | 2         | 2         |                                      |
| <b>4</b> | <b>Соревновательная деятельность</b>   | <b>12</b>  | <b>8</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>Устный опрос</b>                  |
| 4.1      | Правила соревнований: изменения и дополнение в правила соревнований по тхэквондо   | 6          | 4         | 2         | 2         | 2         |                                      |
| 4.2      | Результаты соревнований: показатели соревновательной деятельности, их интерпретация и учет при построении спортивной тренировки в тхэквондо                        | 6          | 4         | 2         | 2         | 2         |                                      |
|          | <b>Итоговая аттестация</b>   | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>Зачет</b>                         |
|          | <b>ИТОГО</b>   | <b>108</b> | <b>72</b> | <b>42</b> | <b>30</b> | <b>34</b> |                                      |

## **2.3 Рабочие программы учебных разделов**

### **Раздел 1 Научно-методические основы спортивной подготовки**

#### **Тема 1.1 Актуальные тенденции и вызовы в мировом тхэквондо. Анализ соревновательной деятельности**

Влияние коммерциализации, медиатизации и требований зрелищности на тренировочные процессы и правила соревнований. Становление WT как олимпийского вида с 2000 года и введение электронного судейства (электронные жилеты, видео повторы). Рост важности маневрирования, ложных атак, контроля дистанции и работы на опережение. Многоступенчатая модель спортивной деятельности (от физической подготовки до тактического мышления). Взаимосвязь психомоторных функций (скорость реакции, быстрота принятия решений) и эффективности атакующих действий. Высокие требования к скоростно-силовой подготовленности. Анализ компонентов, напрямую связанных с мастерством (количество и точность ударов в единицу времени, стабильность защитных действий). Противоречия между необходимостью единых правил для Олимпиады и сохранением уникальности стилей. Эволюция экипировки: развитие интеллектуальной защиты и обуви для повышения безопасности и точности оценивания. Новые методики: акцент на ситуационном анализе и развитии когнитивных функций спортсменов для быстрого принятия решений в бою

#### **Тема 1.2 Современные принципы периодизации и планирования учебно-тренировочного процесса**

Сущность тренировочного процесса как упорядоченной, научно обоснованной системы подготовки. Основные компоненты: цель, задачи, средства, методы, нагрузка, контроль и восстановление. Исторический контекст: от Л.П. Матвеева к современным интерпретациям. Периодизация как разделение тренировочного процесса на логически связанные периоды и этапы для оптимального управления адаптацией спортсмена и достижения пика формы. Основные принципы современного планирования. Цикличность: волнообразность нагрузок (малые, средние, большие циклы). Целенаправленность: ориентация на конкретный результат в заданное время. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам. Вариативность (волнообразность) нагрузок. Индивидуализация. Дозирование тренировочной нагрузки: параметры нагрузки, их взаимосвязь и взаимовлияние, методы оценки нагрузки. Педагогический, медицинский, психологический контроль. Система оперативного, текущего и этапного контроля. Восстановление как неотъемлемая часть нагрузки. Планирование средств восстановления (педагогических, медико-биологических, психологических). Современные тенденции периодизации. Типичные ошибки при планировании.

#### **Тема 1.3 Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта. Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров.**

Разработка и реализация дополнительных программ в сфере физической культуры и спорта (дополнительного образования, спортивной подготовки). Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Приказы Министерства спорта Российской Федерации. Профессиональные стандарты. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Программы спортивной подготовки. Требования к работникам, осуществляющим спортивную подготовку. Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров. Обязательное прохождение предварительных и периодических медицинских осмотров. Особенности перевода. Дополнительные обязанности. Особенности работы и отдыха. Материальная ответственность. Дополнительные основания для расторжения трудового договора. Особенности увольнения.

### Перечень практических занятий раздела

Таблица 5 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

| Номер темы | Наименование практического занятия  | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 1.1        | Анализ соревновательной деятельности  | 2                    |
| 1.2        | Основные принципы современного планирования – охарактеризовать  | 2                    |
| 1.3        | Федеральный закон ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» – изменения и дополнения | 2                    |

### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 6 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей  | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 1.1        | Многоступенчатая модель спортивной подготовки: теоретическая физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая) - определить объем в %. | 2                    |
| 1.2        | Дозирование тренировочной нагрузки: параметры нагрузки, их взаимосвязь и взаимовлияние, методы оценки нагрузки  | 2                    |
| 1.3        | Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров - охарактеризовать   | 2                    |

### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Контроль знаний слушателей осуществляется в процессе аудиторных занятий, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий, посредством ответов на вопросы слушателями и проверки выполненной ими самостоятельной работы.

### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – Москва : Сов. спорт, 2019. – 340 с.
2. Никитушкина, Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Никитушкина. – Москва : Спорт, 2019. – 320 с.
3. Пятков, В. Тхэквондо. Осознанный выбор / В. Пятков. Ridero 2020. 168 с.

Дополнительная литература:

1. Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений : новые подходы в научной дискуссии (26 сентября 2024 г.) [Электронный ресурс] : материалы 14 междунар. науч.- практ. конф., посвящ. 10-летию науки и технологий в России / отв. ред. С. А. Захарова, Н. Ю. Мищенко; УралГУФК. – Челябинск : Уральская Академия, 2024. – 296 с.
2. Гражданско-правовое регулирование физкультурно-спортивной деятельности : курс лекций для студентов магистратуры направления 49.04.01 Физическая культура, профиля «Агентская деятельность в спорте (правовое сопровождение карьеры спортсмена)» / Е. Б. Галиева. – Челябинск : Уральская Академия, 2022. – 66 с.
3. Мальцев, Г. С., Проблемы и перспективы развития олимпийских видов единоборств в России / Г. С. Мальцев, В. В. Зибзеев // Наука и спорт : современные тенденции. – 2020. Том. 8 – №3. – С. 24-32.

4. Путь тхэквондо от белого пояса – к черному / Чой Сунг Мо. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003, – 315 с.

Другие информационные ресурсы:

1. Информационно-правовой портал. – URL : <https://www.garant.ru>

2. Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Союз тхэквондо России». – URL : <https://tkdrussia.ru/>

## **Раздел 2. Технологии повышения спортивного мастерства**

### **Тема 2.1 Инновационные подходы к построению спортивной тренировки**

Основные термины и сущность спортивной тренировки Тренировочные эффекты. Тренируемость спортсменов. Перенос тренированности двигательных действий, как фундамент для совершенствования спортивной техники. Блочное построение тренировки как альтернатива традиционной теории. Тренировочное занятие: основные концепции и особенности построения. Микроциклы, мезоциклы и этапы годичного цикла подготовки. Долговременная спортивная подготовка. Спортивный талант и его развитие. Тренировка в условиях среднегорья. Одновременная и предварительная преактивация, стимулирующая проявление максимальных физических возможностей. Психофизиологические технологии в подготовке спортсменов. Электростимуляционная (ЭМС) тренировка. Вибрационная тренировка

### **Теме 2.2. Инновационные методы обучения и совершенствования техники с использованием IT-технологий и искусственного интеллекта (ИИ)**

Суть биомеханического анализа двигательных действий, как фундамент для совершенствования спортивной техники. Традиционные ограничения «классического» биомеханического анализа и как IT-технологии и ИИ позволяют их преодолеть. Аппаратные средства (сенсоры, датчики, системы захвата движения), которые используются сегодня для сбора биомеханических данных. Методы и программное обеспечение для обработки «сырых» данных, построения биомеханических моделей и симуляции движений. Применение искусственного интеллекта. Практическое внедрение в процесс обучения и тренировки IT-технологий и ИИ. Ключевые преимущества инновационных методов перед традиционными. Этические вопросы в связи с использованием больших данных и ИИ в спортивной подготовке спортсменов.

### **Тема 2.3. Применение виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR) для моделирования соревновательных ситуаций**

Ключевые направления применения. Моделирование спарринга (поединков). VR: Спортсмен в VR-очках взаимодействует с виртуальным соперником, который может быть запрограммирован на различные стили боя, уровни атаки и защиты. Позволяет отрабатывать комбинации, реакцию и дистанцию. AR: на полу или в зале проецируются метки, траектории движений или «голограммы» соперников, с которыми можно работать в реальном пространстве, отрабатывая передвижения и удары. Отработка формальных комплексов (пхумсэ). AR-очки или проекции на полу могут давать визуальные подсказки в реальном времени — оптимальную траекторию движения конечности, точку приложения силы, корректировку стойки. Система оценивает точность, скорость и баланс, сравнивая выполнение с идеальным эталоном.

Судейство и анализ. Системы AR могут в режиме реального времени проецировать на экран или прямо на спортсмена (в очках тренера) данные о скорости удара, силе, точности попадания в разрешенные зоны. Возможность мгновенного повтора и анализа действия с разных углов, замедления для детального разбора.

Преимущества технологии. Безопасность: снижение риска травм при отработке сложных действий. Повторяемость: возможность бесконечного повторения конкретной ситуации (например, контратаки). Контроль: тренер может точно настраивать параметры виртуального противника (рост, амплитуда, агрессивность). Объективность: система предоставляет измеримые данные (биомеханические показатели) для анализа. Доступность: тренировки с «мировым классом» соперников в любой локации.

## **Тема 2.4 Интегральные тренажеры и системы обратной связи для отработки комбинаций и реакции**

Системы, основанные на дополненной реальности (AR). Это одно из наиболее инновационных направлений. Подобные системы анализируют движения спортсмена в реальном времени с помощью нейросетей и через AR-очки или экран накладывают поверх изображения подсказки и оценку техники. Как работают. Польза для комбинаций и реакции: Тренирующийся видит мгновенную визуальную обратную связь. Их цель — предоставить тренеру объективные данные для анализа. Как работают: Польза для комбинаций и реакции: системы мгновенного видеоповтора (IVR) - системы в основном используются на соревнованиях для арбитража, но их функционал крайне полезен и для тренировок. Как работают. Функциональные тренажеры. Польза для комбинаций и реакции. Приложения для анализа и планирования тренировок. Специализированное программное обеспечение помогает тренеру систематизировать работу, основываясь на данных. Как работают. Польза для комбинаций и реакции. Будущее технологий в тхэквондо. Основной тренд — это интеграция различных технологий в единую экосистему. Например, данные с датчиков на теле спортсмена могут использоваться для управления аватаром в виртуальной реальности или для создания персональных тренировочных программ в аналитических приложениях. Важным вызовом остается снижение стоимости и повышение доступности продвинутых систем, таких как AR-очки, для широкого круга спортсменов и клубов.

### **Перечень практических занятий раздела**

Таблица 7 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

| Номер темы | Наименование практического занятия  | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 2.1        | Блоковое построение тренировки как альтернатива традиционной теории   | 4                    |
| 2.2        | Аппаратные средства (сенсоры, датчики, системы захвата движения), которые используются для сбора биомеханических данных | 2                    |
| 2.3        | Отработка формальных комплексов (пхумсэ)  | 2                    |
| 2.4        | Интегральные тренажеры и системы обратной связи для отработки комбинаций и реакции в тхэквондо                          | 2                    |

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Таблица 8 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей                                | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 2.1        | Определить микро- мезоциклы и этапы годового цикла подготовки в тхэквондо.    | 4                    |
| 2.2        | Современные IT-технологии и искусственный интеллект в тхэквондо               | 4                    |
| 2.3        | Применение виртуальной реальности для моделирования соревновательной ситуации | 4                    |
| 2.4        | Функциональные тренажеры – их польза в спортивной подготовке тхэквондистов    | 4                    |

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Контроль знаний слушателей осуществляется в процессе выполнения тестовых заданий.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1. Головихин, Е. Рекомендации по особенностям формирования специальных

двигательных и координационных качеств тхэквондистов на примере сборной команды России по тхэквондо (ВТФ): учебно-методическое пособие/ Евгений Головихин, - М. : АВТОР, 2022. – 281 с.

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – Москва : Сов. спорт, 2019. – 340 с.

3. Никитушкина, Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Никитушкина. – Москва : Спорт, 2019. – 320 с.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : науч. изд. / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.

Дополнительная литература:

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М. М. Боген ; предисл. П. Я. Гальперина. – Москва : Либроком, 2019. – 226 с.

2. Видеоанализ конфликтного взаимодействия тхэквондистов ВТФ в соревновательных поединках / О. Г. Эпов // Вестник спортивной науки. – 2020. – №4. – С. 28-31.

3. Глебов, Е. И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга / Е. И. Глебов, С. М. Чой. – Ростов-н/Д : Феникс, 2002. – 320 с.

4. Зенченко, И.С. Моделирование технико-тактической подготовки в тхэквондо с использованием тренажерных устройств : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / И.С. Зенченко. – Малаховка : МГАФК, 2007. – 26 с.

5. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях ; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – Москва : Спорт, 2019. – 208 с.

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2019. – 342 с.

7. Сафонкин С. Н. Секреты мастера тхэквондо. Методика обучения технике взаимодействия ударов ногой и рукой / Сафонкин С. Н. – 4-е. – СПб: Физкультура и спорт, 2014. – 204 с.

8. Тхэквондо пхумсэ. Формальные комплексы WT. Тхэгык 1-8, Корё / Чун Ю Кван. – Ridero, 2025. – 240 с.

Другие информационные ресурсы:

1. Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Союз тхэквондо России» – URL : <https://tkdrussia.ru/>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL : <https://olympic.ru/team/sport/summer/thekvondo/?ysclid=mlj2yxc5477278443>

3. Научная электронная библиотека. – URL : <https://elibrary.ru/>

### **Раздел 3. Многолетняя спортивная подготовка: медико-биологическое, психолого-педагогическое сопровождение**

#### **Тема 3.1 Планирование учебно-тренировочного процесса в тхэквондо по видам подготовки**

Ключевой принцип: тхэквондо (как в спортивной версии ВТФ) процесс планирования строится на основе единства всех видов подготовки, которые реализуются параллельно, но с разным акцентом в зависимости от этапа (многолетнего, годичного, этапа).

Основные виды подготовки и их планирование:

1. Физическая подготовка. Цель: развитие базовых физических качеств, специфичных для тхэквондо. Содержание: общая (ОФП): развитие выносливости, силы, быстроты, координации, гибкости через общеразвивающие упражнения, легкую атлетику, спортивные игры. Специальная (СФП): развитие «взрывной» силы ног и корпуса (удары,

прыжки), скоростной выносливости для работы в раундах, специфической ловкости (маневрирование), гибкости для высоких ударов. Планирование: ОФП преобладает на начальных этапах и в подготовительном периоде. СФП доминирует в соревновательном периоде. Акцент на скоростно-силовые качества и анаэробную выносливость.

2. Техничко-тактическая подготовка (ядро тхэквондо). Цель: освоение и совершенствование техники ударов, защит, передвижений и их применение в схватке. Содержание: техническая: изучение базовой техники, связок, ударов в прыжке, формальных комплексов; работа на лапах, макиварах, снарядах. Тактическая: обучение ведению боя (разведка, атака, контратака, маневрирование), выбору стиля (атакующий, контратакующий), работе на дистанциях, психологическому давлению.

3. Психологическая подготовка. Цель: формирование спортивного характера, устойчивой психики и готовности к соревнованиям Развитие дисциплины, воли, мотивации, умения преодолевать усталость и трудности. Специальная: формирование «боевого настроения», управление предстартовым волнением, концентрация в бою, восстановление после поражений/побед, работа со стрессом. Планирование.

### **Тема 3.2 Современные средства и методы оперативного и этапного контроля функционального состояния спортсмена в тхэквондо**

Основные цели контроля - оценка уровня тренированности и адаптации к нагрузкам. Выявление признаков перетренированности, утомления, стресса. Оптимизация процессов восстановления. Снижение риска травм и заболеваний. Индивидуализация тренировочных и соревновательных нагрузок. Ключевые объекты контроля в тхэквондо. Нервно-мышечный аппарат: скорость, сила, взрывная мощь, координация, реакция. Кардиореспираторная система: выносливость, экономичность работы, возможности анаэробного и аэробного энергообмена. Психофизиологическое состояние: скорость сенсомоторных реакций, устойчивость внимания, уровень стресса, психоэмоциональный фон. Морфофункциональные показатели: состав тела (мышечная/жировая масса), гибкость, осанка. Восстановление: качество сна, активность вегетативной нервной системы.

Современные средства и методы. А. Для оперативного контроля. Пульсометрия (ЧСС): оценка интенсивности нагрузки и восстановления. Используют нагрудные датчики и спортивные часы. Вариабельность сердечного ритма (BCP): главный неинвазивный маркер регуляторных систем организма и уровня стресса/восстановления. Измеряется с помощью специальных датчиков или приложений. Портативные лактометры: анализ уровня лактата в крови для оценки «закисления» и преобладающего типа энергообмена. Субъективные шкалы: опросники (RPE – оценка воспринимаемого усилия по шкале Борга, шкала качества сна, профиль настроения POMS). Быстрые психофизиологические тесты: реакциометрия (тесты на время простой и сложной реакции на сенсорных панелях или в приложениях), теппинг-тест. Биомеханический анализ в реальном времени: использование инерционных датчиков (IMU) на теле или в экипировке для оценки скорости и точности ударов, перемещений. Б. Для этапного контроля. Лабораторные методы. Анализ крови (гемоглобин, гормоны – тестостерон, кортизол, креатинкиназа, витамины). Спирометрия (оценка функций дыхания). Оценка специальной выносливости: тесты с имитацией поединков, работа на лапах/мешке с заданной интенсивностью и мониторингом ЧСС и лактата. Оценка скорости и координации: электронные мишени для оценки времени и точности серий ударов. Антропометрия и состав тела: биоимпедансный анализ, калиперометрия для контроля соотношения мышечной и жировой ткани. Углубленный психологический тестирование: оценка ментальной устойчивости, мотивации.

### **Тема 3.3. Психологическая подготовка тхэквондистов с использованием тренингов**

Основная цель: Формирование и развитие психологических качеств, необходимых для успешной соревновательной деятельности и личностного роста тхэквондиста..

Ключевые задачи психологической подготовки; Развитие мотивации, целеустремленности и спортивного характера. Совершенствование навыков саморегуляции (управление эмоциями, предстартовыми состояниями, активацией). Развитие специализированных восприятий («чувства дистанции», «чувства времени», «чувства удара»). Повышение устойчивости внимания и концентрации в условиях стресса и помех. Формирование уверенности в своих силах, преодоление страха и неуверенности. Развитие навыков мысленного моделирования и идеомоторной тренировки (проработки технико-тактических действий в уме). Создание эффективных командных взаимоотношений (для спаррингов и командных соревнований). Основные формы тренингов, применяемых в тхэквондо. Психорегулирующие тренировки. Идеомоторная тренировка. Тренинг внимания и сенсомоторной реакции. Когнитивно-поведенческие методы Тренинг уверенности в себе. Цель: развитие убежденности в собственных возможностях. Методы: анализ прошлых успехов, постановка реалистичных целей, техники позитивного самовнушения и самоподкрепления. Моделирование соревновательных условий. Командные тренинги и игры. Этапность применения. На этапе базовой подготовки: Акцент на общей мотивации, дисциплине, развитии волевых качеств. На этапе специализированной подготовки: Внедрение идеомоторной тренировки, тренинга внимания и сенсомоторных реакций. В предсоревновательный и соревновательный **период**: Активное использование психорегуляции, тренинга уверенности, когнитивных методов и моделирования.

### **3.4 Содержание и построение воспитательной работы со спортсменами: агрессия в спорте; антидопинговое воспитание; преемственность в профессии «от спортсмена к тренеру»**

Воспитательная работа в спорте — целенаправленный и системный процесс формирования личности спортсмена, выходящий за рамки чисто технической подготовки. Ее цель — развить не только чемпиона, но и ответственного, нравственного профессионала и гражданина.

**1. Агрессия в спорте.** Цель: научить контролировать и анализировать агрессивную энергию, различать конструктивную агрессию (спортивная злость, напористость, волевые качества) и деструктивную (жестокость, неуважение, нарушение правил).

Содержание работы. Психологическое просвещение. Объяснение природы агрессии, ее причин и последствий. Развитие эмоционального интеллекта. Техники саморегуляции, управления гневом, стрессоустойчивости. Формирование уважения к сопернику: Понимание, что соперник — не враг, а необходимый партнер для роста. Четкое знание и принятие правил. Акцент на честную игру (Fair Play) как основу спорта. Рольевые модели: Примеры спортсменов, демонстрирующих высочайшую корректность в рамках правил.

**2. Антидопинговое воспитание.** Цель - сформировать нулевую терпимость к допингу, глубокое понимание рисков и личную ответственность за чистоту спорта.

Содержание работы. Информационно-правовой блок: Изучение Запрещенного списка ВАДА, процедуры допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена, последствий нарушений (дисквалификация, репутация). Ценностно-этический блок: Формирование философии «чистого спорта». Обсуждение ценностей здоровья, честности, равных условий. Практико-ориентированный блок: Обучение правильному заполнению деклараций, взаимодействию с допинг-офицерами, проверке разрешенности лекарств.

**3. Преемственность в профессии «от спортсмена к тренеру».** Цель - Подготовить спортсменов к возможной тренерской карьере, передать опыт, сохранить и приумножить традиции и знания. Содержание работы. Профорентация и мотивация: Выявление и поощрение интереса к педагогической и тренерской деятельности. Передача практического опыта: Привлечение действующих тренеров (бывших спортсменов) к рассказам о своей карьерной трансформации. Развитие педагогических компетенций: Основы психологии общения, методы обучения, планирование тренировок, работа с

разными возрастными группами. Наставничество: Побуждение опытных спортсменов помогать молодым в роли капитанов, старших товарищей. Формальное образование: Информирование о возможностях получения тренерского образования (курсы, вузы).

#### **Перечень практических занятий раздела**

Таблица 9 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

| Номер темы | Наименование практического занятия  | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 3.1        | Планирование многолетней спортивной подготовки  | 4                    |
| 3.2        | Методики и тесты для определения функционального состояния спортсменов в тхэквондо                                      | 2                    |
| 3.3        | Основные формы тренингов, применяемые в тхэквондо   | 2                    |
| 3.4        | Разработка и наполнение содержания типовой программы по виду спорта (на примере одного из разделов на выбор слушателей) | 2                    |

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Таблица 10 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей                                  | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 3.1        | Физическая подготовка: цель, содержание, планирование                           | 4                    |
| 3.2        | Современные средства и методы оперативного контроля                             | 2                    |
| 3.3        | Методики психологического тестирования спортсменов в тхэквондо                  | 2                    |
| 3.4        | Раскрыть следующую тему «Преемственность в профессии «от спортсмена к тренеру». | 2                    |

#### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Контроль знаний слушателей осуществляется в процессе аудиторных занятий, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий, посредством ответов на вопросы слушателями и проверки выполненной ими самостоятельной работы.

Подготовка к итоговому тесту по материалам лекций и рекомендуемой литературе.

#### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература

1. Никитушкин, В.Г. Теория и методика детского-юношеского спорта : учебник для вузов. – Москва : Спорт, 2021. – 328 с.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : науч. изд. / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.

3. Тхэквондо : технико-тактические и психофизические аспекты подготовки и ведения контактного поединка : учебное пособие / сост. А. А. Передельский, В. Н. Ахапкин, А. Н. Малинин, Д. В. Сорокин. – Москва : Сов. спорт, 2023. – 125 с.

4. Стазаев, Г. П. Основы тхэквондо : техническая, тактическая и психологическая подготовка : учебное пособие / Г. П. Стазаев, С. С. Сандраков. – Воронеж : ВГАС, 2022. – 74с.

Дополнительная литература:

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М. М. Боген ; предисл. П. Я. Гальперина. – Москва : Либроком, 2019. – 226 с.

2. Двойченко, В. В. Планирование специальной физической подготовки высококвалифицированных тхэквондисток на предсоревновательном этапе : дис. ... канд.

пед. Наук / В. В. Двойченко Василий Владимирович. – Москва, 2014. – 136 с.

3. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях ; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – Москва : Спорт, 2019. – 208 с.

4. Кашкаров, В.А. Контроль особенностей адаптации высококвалифицированных тхэквондистов к тренировочным нагрузкам в условиях среднегорья / В.А. Кашкаров, И.А. Мищенко, А.В. Вишняков // Культура физическая и здоровье. – 2015. - №4. – С. 56-61.

5. Левшин, И. В. Физиологическое обоснование интегральной оценки функционального состояния и работоспособности единоборцев-тхэквондистов / И. В. Левшин, И. Д. Павлов, Е. В. Большова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2015. - №1. – С. 19-25.

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2019. – 342 с.

7. Мирошников, А. Б. Питание в тхэквондо : учеб.- метод. пособие / А. Б. Мирошников, М. В. Максимов, А.В. Смоленский. – Москва : Спорт, 2024. – 388 с.

8. Пак, Д. Основы тренировки по тхэквондо = Taekwondo Fundamentals for Coaching / Jihong Park Ctek : Daekyung Books , 2014. –215 с.

9. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство / под общей ред. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключникова и др. – М. : Феникс. – 2007. – 797 с.

10. Эпов, О. Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ / О. Г. Эпов. – Москва : Физическая культура, 2009. – 176 с.

Другие информационные ресурсы:

1. Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Союз тхэквондо России». – URL : <https://tkdrussia.ru/>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL : <https://olympic.ru/team/sport/summer/thekvondo/?ysclid=mlj2yxcess477278443>

3. Научная электронная библиотека. – URL : <https://elibrary.ru/>

4. Портал онлайн-образования РУСАДА. – URL : : <https://course.rusada.ru/>

5. Сайт Всемирного антидопингового агентства – URL : <https://www.wada-ama.org/>

6. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. Раздел Антидопинг. – URL : <https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/>

7. Сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА». – URL : <https://rusada.ru/>

8. Сервис по проверке лекарственных средств на соответствие действующему запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства. – URL : <http://list.rusada.ru/>

## **Раздел 4. Соревновательная деятельность**

### **4.1 Правила соревнований: изменения и дополнение в правила соревнований по тхэквондо**

Ключевые аспекты, которые чаще всего затрагиваются изменениями. Система подсчета очков и разрешенные техники. Ценность ударов: Может меняться количество очков за удары в корпус (1-2 очка) и в голову (3-4 очка). Вводились/отменялись очки за круговые удары в голову (3-4 очка). Новые разрешенные техники: в разное время официально разрешали или запрещали определенные удары (например, с разворота в корпус). Критерии присуждения очков: уточнение силы, точности и баланса для срабатывания электронного жилета (Protector Scoring System, PSS) или решения судей. Экипировка и технологии. Электронные жилеты и носки (датчики): Изменения в калибровке, чувствительности датчиков и правилах их обязательного использования. Система мгновенного повтора (Instant Video Replay, IVR): Расширение или сужение списка ситуаций, которые тренер может опротестовать с помощью видео. Внешний вид: требования к форме (добок), защитному снаряжению, цвету перчаток и носков. Изменения в правилах ведения боя и наказаниях. Пассивность (Gam-jeom): Уточнение критериев

пассивного боя и ужесточение/ослабление наказаний за нее. Захваты, толчки, уходы с дистанции: Трактовка запрещенных действий. Нокдауны и нокауты: Процедура отсчета, время на восстановление. Система штрафных очков (Gam-jeom): Количество штрафных очков, ведущих к дисквалификации. Введение «штрафного очка» за выход за пределы площадки, которое может приносить очко сопернику. Структура поединка и турнира. Продолжительность раундов: Может меняться в зависимости от возраста и пола. Перерывы между раундами. Система проведения соревнований. Количество судей: Центральный рефери, судьи по углам, рефери видео-повтора. Сигналы и коммуникация: Унификация жестов и процедур. Протесты. Кто и как вносит изменения: Главный регулирующий орган — Всемирная федерация тхэквондо (World Taekwondo, WT). Изменения утверждаются на Генеральной ассамблее WT, обычно после крупных турниров (Олимпиада, Чемпионат мира) или в олимпийском цикле.

#### **4.2 Результаты соревнований: показатели соревновательной деятельности, их интерпретация и учет при построении спортивной тренировки в тхэквондо**

Постановки целей: определите 2–3 приоритетных направления для развития спортсмена на основе данных. Интеграции в план: внесение в еженедельный план упражнения для решения выявленных проблем. Проверки эффективности: через 6–8 недель оцените прогресс через контрольные нормативы или учебные спарринги.

#### **Перечень практических занятий раздела**

Таблица 11 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

| Номер темы | Наименование практического занятия                            | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 4.1        | Изменения и дополнения в действующих правилах соревнований    | 2                    |
| 4.2        | Основные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо | 2                    |

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Таблица 12 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей                                     | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 4.1        | Список ситуаций, которые тренер может опротестовать с помощью видео                | 2                    |
| 4.2        | Учет соревновательного результата при построении спортивной тренировки в тхэквондо | 2                    |

#### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Контроль знаний слушателей осуществляется в процессе аудиторных занятий, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий, посредством ответов на вопросы слушателями, проверки выполненной ими самостоятельной работы.

#### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1. Зуев, В.Н. Спортивный арбитр : учеб. пособие / В.Н. Зуев. – М. : Сов. спорт, 2004 . – 381с.
2. Карпов, М. Руководство по организации мероприятий = Event Organisation Guide / М. Карпов. – Екатеринбург : Elephant, 2017. – 208 с.
3. Шейка, В. И. Тхэквондо. Книга рефери / В. И. Шейка, А. П. Ефремов. М. : МФТ, 2000. – 127 с.

Дополнительная литература:

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М. М. Боген ; предисл. П. Я. Гальперина. – Москва : Либроком, 2019. – 226 с.

2. Павлов, С.В. Спортивное тхэквондо / С. В. Павлов. Челябинск : УГАФК, 2003. – 94 с.

3. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, вне тренировочной и соревновательной деятельности. Ч. 3, кн. 15: Основы теоретической и судейской подготовки / Г. С. Туманян, В. В. Гожин. – М.: Советский спорт, 2001. – 42 с.

4. Хайрулин, А. Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) / А.Р. Хайрулин. - 2-е. — СПб: Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. ГПУ им. Герцена, 2010. – 314 с.

5. Хайрулин, А. Р. Комплексный подход к методике подготовки спортивных судей в единоборствах (на примере тхэквондо): автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Р. Хайрулин. Спб. : РГПУ им. Герцена, 2008. - 22 с.

Другие информационные ресурсы:

1. Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Союз тхэквондо России». – URL : <https://tkdrussia.ru/>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL : <https://olympic.ru/team/sport/summer/thekvondo/?ysclid=mlj2yxcess477278443>

3. Научная электронная библиотека. – URL : <https://elibrary.ru/>

**3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Таблица 13 – Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

| № п/п    | Наименование учебных разделов, тем  | Освоенные/усовершенствованные компетенции | Должен знать   | Должен уметь   | Имеет опыт практической деятельности  |
|----------|---|---|--|--|---|
| <b>1</b> | <b>Научно-методические основы спортивной подготовки</b>   |   |  |  |   |
| 1.1      | Актуальные тенденции и вызовы в мировом тхэквондо. Анализ соревновательной деятельности   | ОПК-16; ПК-1; ПК-2                        | Основные направления развития тхэквондо в России и зарубежных стран. Структуру соревновательной деятельности   | Анализировать особенности соревновательной деятельности, и осуществлять подготовку спортсменов в соответствии с требованиями соревновательной деятельности   | Использовать анализ соревновательной деятельности в процессе спортивной подготовке  |
| 1.2      | Современные принципы периодизации и планирования тренировочного процесса  | ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4                    | Современные принципы периодизации и планирования тренировочного процесса; цели и задачи, средства, методы и принципы периодизации и планирования тренировочного процесса | Планировать тренировочный процесс с учетом периодизации, целей, задач, средств и принципов спортивной подготовки   | Имеет опыт планирования учебно-тренировочного процесса с учетом периодизации, целей, задач, средств и принципов спортивной подготовки |
| 1.3      | Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта. Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров | ОПК-16                                    | Программно-нормативные и законодательные документы Российской Федерации и международные нормативные акты в сфере физической культуры и спорта и сфере образования        | Ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; принимать решения и осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации и нормами международного права | Применение программно-нормативных и законодательных документов в профессиональной деятельности тренера-преподавателя                  |

| 2   | Технологии повышения спортивного мастерства  |                        |   |  |   |
|-----|--|------------------------|---|--|---|
| 2.1 | Инновационные подходы к построению спортивной тренировки   | ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4 | средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств;   | подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования;  | развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования;   |
| 2.2 | Инновационные методы обучения и совершенствования техники (биомеханический анализ с использованием ИТ технологий и ИИ) |                        | повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта; федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годового цикла, направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные; технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий; | возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования; разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки; оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию | соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования; построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годового цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших |
| 2.3 | Применение технологий виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR) для моделирования соревновательных ситуаций.      |                        | технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные; технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий;  | разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки; оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию   | построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годового цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших   |
| 2.4 | Интегральные тренажеры и системы обратной связи для отработки комбинаций и реакции                                     |                        | технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные; технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий;  | разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки; оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию   | построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годового цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших   |

|     |  |                        |  |   |  |
|-----|--|------------------------|--|---|--|
|     |  |                        | модельные и авторские методики контроля и оценки результативности спортивной подготовки занимающихся                     | спортивной подготовки   | спортивных результатов   |
| 3   | <b>Многолетняя спортивная подготовка: медико-биологическое психолого-педагогическое сопровождение</b>                          |                        |  |   |  |
| 3.1 | Планирование учебно-тренировочного процесса в тхэквондо  | ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4 | Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в тхэквондо  | Планировать учебно-тренировочных процесс в тхэквондо  | Иметь опыт планирования учебно-тренировочного процесса в тхэквондо   |
| 3.2 | Современные средства и методы оперативного и этапного контроля функционального состояния спортсмена в тхэквондо                | ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4 | Современные средства и методы оперативного и этапного контроля функционального состояния спортсмена                      | Использовать современные средства и методы оперативного и этапного контроля функционального состояния спортсмена в процессе спортивной подготовки тхэквондистов | Имеет опыт реализации современных средств и методов оперативного и этапного контроля функционального состояния спортсмена в процессе спортивной подготовки тхэквондистов |
| 3.3 | Психологическая подготовка с использованием тренингов  | ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4 | Механизмы и приемы формирования и психологического сопровождения соревновательной деятельности в тхэквондо               | Осуществлять психологическое сопровождение спортивной подготовки с использованием разнообразных психологических тренингов                                       | Имеет опыт осуществления психологического сопровождения спортивной подготовки с использованием разнообразных психологических тренингов                                   |
| 3.4 | Содержание и построение воспитательной работы со спортсменами: агрессия в спорте; антидопинговое воспитание; преемственность в | ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4 | Особенности содержания и построения воспитательной работы со спортсменами: агрессия в спорте; антидопинговое воспитание; | Умеет осуществлять воспитательную работу со спортсмена, осуществлять профилактику агрессии в спорте, осуществлять антидопинговое воспитание,                    | Имеет опыт осуществления воспитательной работы со спортсменами   |

|          |   |                               |   |   |  |
|----------|---|-------------------------------|---|---|--|
|          | профессии «от спортсмена к тренеру»   |                               | преимственность в профессии «от спортсмена к тренеру»   | способствовать созданию условий для преимственности в профессии тренера   |  |
| <b>4</b> | <b>Соревновательная деятельность</b>  |                               |   |   |  |
| 4.1      | Правила соревнований: изменения и дополнение в правила соревнований по тхэквондо  | ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ОПК-9 | Особенности построения соревновательной деятельности, способы педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся; регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения | Планировать и организовывать соревнования по избранному виду спорта. Осуществлять судейство соревнований по избранному виду спорта. | Анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся; Организации и судейства соревнований по избранному виду спорта |
| 4.2      | Результаты соревнований: показатели соревновательной деятельности, их интерпретация и учет при построении спортивной тренировки в тхэквондо | ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ОПК-9 | Особенности построения соревновательной деятельности, способы педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся; регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения | Планировать и организовывать соревнования по избранному виду спорта. Осуществлять судейство соревнований по избранному виду спорта. | Анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся; Организации и судейства соревнований по избранному виду спорта |

#### **4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Текущий контроль успеваемости проводится в течение обучения по каждой теме ДПП ПК. Содержание материала текущего контроля и форма его проведения определяется самостоятельно преподавателем с учетом особенностей контингента слушателей, уровня их знаний, содержания учебного материала, используемых образовательных технологий.

Итоговая аттестация слушателей представляет собой форму оценки степени и уровня освоения слушателями ДПП ПК.

Итоговая аттестация является обязательной для слушателей, завершающих обучение по ДПП ПК.

Формой итоговой аттестации слушателей является зачет.

Зачет проводится в форме тестирования, включающего вопросы по каждому разделу ДПП ПК с выбором одного или нескольких правильных вариантов ответа, установления соответствия или определения последовательности. Всего предлагается выполнить 40 тестовых заданий.

Оценка уровня освоения ДПП ПК осуществляется по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

Отметку «не зачтено» получает слушатель, не показавший освоение планируемых результатов, предусмотренных ДПП ПК, допустивший серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившийся с ответами на вопросы, выносимые на итоговую аттестацию.

Отметку «зачтено» получает слушатель, показавший освоение планируемых результатов, предусмотренных ДПП ПК, изучивший литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности.

Критерии оценивания: при 70 % и выше правильных ответов на тестовые задания ДПП ПК считается успешно освоенной и выставляется оценка «зачтено»; при менее 70% правильных ответов – «не зачтено».

##### **Перечень примерных вопросов, выносимых на итоговую аттестацию**

1. Охарактеризуйте способы установления конструктивных взаимоотношений и организации взаимодействия между участниками спортивной подготовки.

2. Охарактеризуйте проблемы профессиональной деятельности тренера по тхэквондо, связанные с выбором и реализацией того или иного стиля общения, адекватного контингенту воспитанников, с учетом межкультурного разнообразия общества и педагогическим задачам.

3. Охарактеризовать способы обеспечения безопасных условий в профессиональной и повседневной деятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.

4. Перечислите основные документы, регламентирующие экономическую деятельность тренера по виду спорта «тхэквондо». Охарактеризовать смету расходов на проведение соревнований.

5. Программа воспитательной работы в спортивной школе является одним из компонентов спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» в РФ.

Какие разделы должны быть включены в программу воспитательной работы спортсменов?

6. Охарактеризуйте программно-нормативную основу спортивной подготовки в РФ.

7 Охарактеризуйте план модернизации оснащения спортивного зала с учётом специфики избранного вида спорта.

8. Раскройте значение антропометрических характеристик при формировании технико-технических действий в тхэквондо.

- 9 Перечислите средства и методы развития координационных способностей в тхэквондо.
10. Перечислите средства и методы развития общей выносливости в тхэквондо.
11. Перечислите средства и методы развития скоростно-силовых качеств в тхэквондо.
12. Перечислите средства и методы развития гибкости тхэквондистов.
13. Перечислите средства и методы развития специальной выносливости в тхэквондо.
14. Перечислите средства и методы развития силовых способностей в тхэквондо.
15. Перечислите элементы техники нападения в тхэквондо в порядке последовательности обучения им..
16. Перечислите элементы техники нападения в тхэквондо в порядке последовательности обучения им.
17. Перечислите элементы техники защиты в тхэквондо в порядке последовательности обучения им.
18. Раскройте задачи общей физической подготовки (ОФП) в тхэквондо. Охарактеризуйте содержание программы по ОФП по этапам подготовки.
19. Раскройте задачи специальной физической подготовки (СФП) в тхэквондо. Охарактеризуйте содержание программы по СФП по этапам подготовки.
20. Раскройте задачи технической подготовки в тхэквондо. Охарактеризуйте содержание программы по технической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства технической подготовки в тхэквондо.
21. Раскройте задачи тактической подготовки в тхэквондо. Охарактеризуйте содержание программы по тактической подготовке по этапам подготовки.
22. Раскройте задачи теоретической подготовки в тхэквондо. Охарактеризуйте содержание программы по теоретической подготовке по этапам подготовки. Перечислите формы теоретической подготовки в избранном виде спорта.
23. Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в тхэквондо.
24. Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня технической подготовленности в тхэквондо.
25. Дайте определение терминам «спортивный отбор», «спортивная ориентация». Перечислите и кратко охарактеризуйте четыре этапа спортивного отбора. Приведите средства и методы для отбора детей к занятиям тхэквондо.
26. Перечислите и кратко опишите системы проведения соревнований по тхэквондо. Запишите основные пункты положения о соревнованиях
27. Запишите правила соревнований, которые ограничивают действия тхэквондистов и порядок организации судейства в соревнованиях

**Примерные тестовые задания  
для итоговой аттестации слушателей**

Задание №1

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, ОСНОВАННЫЙ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАЧЕСТВ, СПОСОБНОСТЕЙ, СТОРОН ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ СПОРТСМЕНУ ДОСТИЖЕНИЕ НАИВЫСШИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА ИЛИ КАКОЙ-ЛИБО КОНКРЕТНОЙ ЕГО ДИСЦИПЛИНЕ:

Ответ:

1. спортивная тренировка

2. система физического воспитания
3. система образования
4. спорт

Задание №2

ПРИНЦИП ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ, КОТОРЫЙ ОБЯЗЫВАЕТ СТРОИТЬ ПРОЦЕСС СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ С ШИРОКИМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОСОБИЙ, ФИЛЬМОВ, ПЛАКАТОВ, ПОКАЗА УПРАЖНЕНИЙ:

Ответ:

1. принцип индивидуализации
2. принцип наглядности
3. принцип сознательности
4. принцип доступности

Задание №3

ЭТАП ПОДГОТОВКИ, КОТОРЫЙ ПРЕДПОЛАГАЕТ ДОСТИЖЕНИЕ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ВИДАХ СПОРТА И НОМЕРАХ ПРОГРАММЫ, ИЗБРАННЫХ ДЛЯ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ответ:

1. этап начальной подготовки
2. этап предварительной базовой подготовки
3. этап специализированной базовой подготовки
4. этап максимальной реализации индивидуальных возможностей

Задание №4

НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ, НАИБОЛЕЕ СУЩЕСТВЕННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ ОТРАЖАЮТ ЗАКОНОМЕРНОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ответ:

1. методы физического воспитания
2. методы обучения
3. средства физического воспитания
4. принципы спортивной тренировки

Задание №5

ПРИНЦИП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОТОРЫЙ ПРЕДПОЛАГАЕТ ТРЕБОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО СООТВЕТСТВИЯ ЕЕ ЗАДАЧ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Ответ:

1. принцип сознательности
2. принцип наглядности
3. принцип доступности и индивидуализации
4. принцип активности

Задание №6

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЙ, СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ И ОРГАНИЗОВАННЫЙ ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ У СОЦИАЛЬНЫХ СУБЪЕКТОВ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ИМ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАКИХ-ЛИБО ФУНКЦИЙ – ЭТО ...

Ответ:

совершенствование

Задание №7

ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНОЙ ФОРМОЙ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И СТРОИТСЯ В СТРОГОМ СООТВЕТСТВИИ С ПРОГРАММОЙ ПРЕДСТОЯЩИХ СОРЕВНОВАНИЙ, ИХ РЕГЛАМЕНТОМ, СОСТАВОМ И ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПРЕДПОЛАГАЕМЫХ УЧАСТНИКОВ – ЭТО МОДЕЛЬНЫЕ

## ЗАНЯТИЯ

верно

неверно

### Задание №8

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТРЕНИРОВКИ (УВЕЛИЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МЫШЕЧНОЙ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ И ДРУГИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА)

Ответ:

1. тренированность
2. подготовленность
3. развитие
4. подготовка

### Задание №9

АТАКИ, ПРИ КОТОРЫХ ПРОТИВНИК СТАРАЕТСЯ ИЗМЕНИТЬ ВРЕМЕННЫЕ И ПСИХОМОТОРНЫЕ ПЕРЕМЕННЫЕ В СТАРТОВОЙ СИТУАЦИИ, А ОБОРОНЯЮЩИЙСЯ ИСПОЛЬЗУЕТ ЭТИ ДЕЙСТВИЯ В СОБСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ

1. атаки с помехами
2. маневренные атаки
3. атаки на предатаковую подготовку
4. атаки с преодолением

### Задание №10

АТАКА, КОТОРАЯ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРОТИВ АТАКУЮЩЕГО ПРОТИВНИКА ОПЕРЕЖЕНИЕМ В ПРОСТОМ РЕАГИРОВАНИИ ЗА СЧЕТ СОКРАЩЕНИЯ ДИСТАНЦИИ С ПРОТИВНИКОМ И ПРОВЕДЕНИЕМ БОЛЕЕ СКОРОСТНЫХ УДАРОВ ИЛИ ОДИНАКОВЫХ УДАРОВ С БОЛЬШЕЙ СКОРОСТЬЮ

1. опережающая атака
2. ложная атака+атака
3. атака на ложную атаку
4. атаки с преодолением

## 5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Таблица 14 – Кадровое обеспечение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

| № п/п    | Наименование раздела  | Фамилия, имя, отчество преподавателя | Ученая степень, ученое звание, спортивное звание                | Основное место работы, должность  |
|----------|---|--------------------------------------|---|---|
| <b>1</b> | <b>Научно-методические основы спортивной подготовки</b>   |                                      |   |   |
| 1.1      | Актуальные тенденции и вызовы в мировом тхэквондо. Анализ соревновательной деятельности   | Карпов Максим Алексеевич             | Кандидат педагогических наук, доцент; Заслуженный тренер России | МБУ СШОР «Корё» по тхэквондо г. Челябинска, директор  |
|          |   | Новоселова Ольга Анатольевна         | Кандидат педагогических наук, доцент                            | ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории физической культуры, биомеханики и информационных технологий |
| 1.2      | Современные принципы периодизации и планирования тренировочного процесса  | Пузиков Михаил Игоревич              | Заслуженный тренер России                                       | МБУ ДО СШОР «Юность-Метар», тренер-преподаватель высшей категории                                       |
| 1.3      | Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта. Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров | Егорова Алла Георгиевна              | -   | МБУ СШОР «Корё» по тхэквондо г. Челябинска. заместитель директора по учебно-воспитательной работе       |
|          |   | Галиева Елена Борисовна              | Кандидат исторических наук                                      | ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры права и правового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности  |
| <b>2</b> | <b>Технологии повышения спортивного мастерства</b>  |                                      |   |   |
| 2.1      | Инновационные подходы к построению спортивной тренировки  | Шарманова Светлана Борисовна         | Кандидат педагогических наук, профессор                         | ФГБОУ ВО «УралГУФК», профессор кафедры теории и методики физического воспитания                         |
| 2.2      | Инновационные методы обучения и совершенствования техники (биомеханический анализ с использованием IT технологий и ИИ)  | Карпов Максим Алексеевич             | Кандидат педагогических наук, доцент; Заслуженный тренер России | МБУ СШОР «Корё» по тхэквондо г. Челябинска, директор  |

|          |  |                               |  |  |
|----------|--|-------------------------------|--|--|
| 2.3      | Применение технологий виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR) для моделирования соревновательных ситуаций.                        | Карпов Максим Алексеевич      | Кандидат педагогических наук, доцент;<br>Заслуженный тренер России               | МБУ СШОР «Корё» по тхэквондо г. Челябинска, директор   |
| 2.4      | Интегральные тренажеры и системы обратной связи для отработки комбинаций и реакции   | Карпов Максим Алексеевич      | Кандидат педагогических наук, доцент;<br>Заслуженный тренер России               | МБУ СШОР «Корё» по тхэквондо г. Челябинска, директор   |
| <b>3</b> | <b>Многолетняя спортивная подготовка: медико-биологическое, психолого-педагогическое сопровождение</b>                                   |                               |  |  |
| 3.1      | Планирование учебно-тренировочного процесса в тхэквондо по видам подготовки  | Пузиков Михаил Игоревич       | Заслуженный тренер России  | МБУ ДО СШОР «Юность Метар», тренер-преподаватель высшей категории  |
| 3.2      | Современные средства и методы оперативного и этапного контроля функционального состояния спортсмена в тхэквондо                          | Макунина Ольга Александровна  | Кандидат биологических наук, доцент  | ФГАОУ ВО «ЮУрГУ (НИУ)»,<br>Директор научно-исследовательского центра спортивной науки, старший научный сотрудник                             |
|          |  | Петрушкина Надежда Петровна   | Доктор медицинских наук, старший научный сотрудник                               | ФГБОУ ВО «УралГУФК»,<br>заведующий кафедрой физиологии   |
| 3.3      | Психологическая подготовка с использованием тренингов  | Галимова Полина Дамировна     | –  | МБУ СШОР «Корё» по тхэквондо г. Челябинска, спортивный психолог  |
| 3.4      | Содержание и построение воспитательной работы со спортсменами: агрессия в спорте; антидопинговое воспитание; преемственность в профессии | Новичкова Наталья Геннадьевна | Кандидат педагогических наук, доцент   | ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики физического воспитания   |
|          |  | Макарова Наталья Владимировна | Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта России международного класса | ФГБОУ ВО «УралГУФК» доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, специалист в области антидопингового обеспечения в Челябинской области |
| <b>4</b> | <b>Соревновательная деятельность</b>   |                               |  |  |
| 4.1      | Правила соревнований: изменения и дополнение в правила соревнований по тхэквондо   | Сентюрёв Алексей Владимирович | Судья Всероссийской категории  | МБУ СШОР «Буревестник», Тренер-преподаватель по тхэквондо  |

|     |   |                             |   |   |
|-----|---|-----------------------------|---|---|
| 4.2 | Результаты соревнований: показатели соревновательной деятельности, их интерпретация и учет при построении спортивной тренировки в тхэквондо | Карпов Максим Алексеевич    | Кандидат педагогических наук, доцент. Заслуженный тренер России | МБУ СШОР «Коре» по тхэквондо г. Челябинска, директор            |
|     |   | Еганов Александр Васильевич | Доктор педагогических наук, профессор                           | ФГБОУ ВО «УралГУФК», профессор кафедры теории и методики борьбы |

**6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания  
Пигалова Лариса Викторовна \_\_\_\_\_

Кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания  
Карпов Максим Алексеевич \_\_\_\_\_

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инновационные подходы в построении спортивной подготовки в тхэквондо» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент  
Мищенко Наталья Юрьевна \_\_\_\_\_

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инновационные подходы в построении спортивной подготовки в тхэквондо» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» и рекомендована к реализации в Межотраслевом региональном центре повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК» решением от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г. протокол № \_\_\_\_\_.

Председатель методического совета, проректор по образованию и внешним связям, кандидат юридических наук, доцент  
Захарова Светлана Александровна \_\_\_\_\_