

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Теория и методика спортивной тренировки в тхэквондо

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

---

Направленность образовательной программы

Спортивная тренировка (единоборства)

---

Форма обучения

очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.13 Теория и методика спортивной тренировки в тхэквондо относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-4: Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	<p>ПК-4.1: Знает: - средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки.</p> <p>ПК-4.2: Умеет: - определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям; - проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки; - разрабатывать модель эффективной разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена; - составлять индивидуальный план спортивных соревнований; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям; - проводить соответствующий целям обоснованный выбор</p>	<p>ПК-4.1: Знать: - средства, методы предсоревновательной подготовки спортсменов-тхэквондистов; - правила соревнований потхэквондо ; - методику подведения в оптимальной форме спортсмена к значимым соревнованиям.</p> <p>ПК-4.2: Уметь: -организовывать и проводить соревнования; - осуществлять судейство соревнований по тхэквондо .</p> <p>ПК-4.3: Владеть: - подготовки спортсмена в оптимальной спортивной форме к значимым соревнованиям; - навыками судейства соревнований по тхэквондо; - навыками организации соревнований по тхэквондо.</p>	Собеседование Реферат Разноуровневые задания	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p> тактического варианта выступления на соревновании; - формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности; - вносить коррективы в соревновательную деятельность в самбо; - использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса; - оценивать результативность соревновательной деятельности с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену; - составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса, выявлять причины успеха и неудачи; - собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса; - использовать методики оценки устойчивости к стрессовым ситуациям соревнований, способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умения мобилизовать силы при острой конкуренции, психической устойчивости при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, </p>			
--	---	--	--	--

	<p>способности контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах.</p> <p>ПК-4.3: Имеет опыт: - планирования этапов подготовки к соревнованиям; - анализа соревновательной деятельности; - участия в судействе соревнований; организации и проведения соревнований.</p>			
<p>ПК-5: Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>ПК-5.1: Знает: - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - технические особенности вида спорта; -особенности проведения тренировок на основе комплексобщиеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий.</p> <p>ПК-5.2: Умеет: - совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p>ПК-5.3: Имеет опыт: - совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. - проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности.</p>	<p>ПК-5.1: Знать: -основные положения теории и методики тхэквондо; - технику ударов руками и защиты от них; - технику ударов ногами и защиты от них.</p> <p>ПК-5.2: Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - наносить удары руками и выполнять технику защиты от них; - наносить удары ногами и выполнять технику защиты от них;</p> <p>ПК-5.3: Владеть: техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>Собеседование Реферат Разноуровневые задания</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	16	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16	8
- КСР	1	1
<b>самостоятельная работа</b>	<b>39</b>	<b>55</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>Зачёт</b>	<b>4</b> <b>Зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе								
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего				
	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	
Тема 1. История возникновения и развития тхэквондо. Тхэквондо как олимпийский вид спорта	6	6	2	0	0	0	2	0	4	6	
Тема 2. Техника безопасности на занятияхтхэквондо	5	6	1	0	0	0	1	0	4	6	
Тема 3. Терминология тхэквондо	5	6	1	0	0	0	1	0	4	6	
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в тхэквондо	8	9	2	1	2	2	4	3	4	6	
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в тхэквондо	17	12	4	1	6	2	10	3	7	9	
Тема 6. Методика обучения двигательным действиям в тхэквондо.	12	11	2	1	4	2	6	3	6	8	
Тема 7. Правила соревнований по тхэквондо. Судейская практика	12	11	2	1	4	2	6	3	6	8	
Тема 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе в тхэквондо.	6	6	2	0	0	0	2	0	4	6	
Аттестация	0	4									
КСР	1	1						1	1		
Итого	72	72	16	4	16	8	33	13	39	55	

## Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. История возникновения и развития тхэквондо. Тхэквондо как олимпийский вид спорта

Тема 2. Техника безопасности на занятиях тхэквондо

Тема 3. Терминология тхэквондо

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в тхэквондо

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в тхэквондо

Тема 6. Методика обучения двигательным действиям в тхэквондо.

Тема 7. Правила соревнований по тхэквондо. Судейская практика

Тема 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе в тхэквондо.

### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- тренировка изученных приемов и действий тхэквондо.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

вопросы	Код формируемой компетенции
1.Экипировкатхэквондо	ПК-4
2.Терминология тхэквондо	ПК-4

3.Стойка и передвижения в тхэквондо	ПК-5
4.Техника ударов руками и защиты от них	ПК-5
5.Техника ударов ногами и защиты от них	ПК-5
6.Акробатическая подготовка в тхэквондо	ПК-5
7.Виды и уровень соревнований по тхэквондо	ПК-4
8.Судейская бригада на соревнованиях по тхэквондо	ПК-4
9.Порядок подачи и рассмотрения протестов в тхэквондо	ПК-4
10.Порядок присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий	ПК-4
11.Жесты судьи в тхэквондо	ПК-4
12.Протокол соревнований по тхэквондо	ПК-4
13.Ощевфизическая и специальная подготовка в тхэквондо	ПК-5
14. Психологическая подготовка в тхэквондо	ПК-5
15. Особенности построения тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки	ПК-5
16.Техника безопасности на занятиях тхэквондо	ПК-5

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-5:

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1.Экипировкатхэквондо	ПК-4
2.Терминология тхэквондо	ПК-4
3.Стойка и передвижения в тхэквондо	ПК-5
4.Техника ударов руками и защиты от них	ПК-5
5.Техника ударов ногами и защиты от них	ПК-5
6.Акробатическая подготовка в тхэквондо	ПК-5
7.Виды и уровень соревнований по тхэквондо	ПК-4

8.Судейская бригада на соревнованиях по тхэквондо	ПК-4
9.Порядок подачи и рассмотрения протестов в тхэквондо	ПК-4
10.Порядок присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий	ПК-4
11.Жесты судьи в тхэквондо	ПК-4
12.Протокол соревнований по тхэквондо	ПК-4
13.Ощефизическая и специальная подготовка в тхэквондо	ПК-5
14. Психологическая подготовка в тхэквондо	ПК-5
15. Особенности построения тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки	ПК-5
16.Техника безопасности на занятиях тхэквондо	ПК-5

### Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»



### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-4:**

#### **Темы рефератов**

1. История зарождения и развития тхэквондо. – ПК-4
2. Эволюция правил тхэквондо. - ПК-4
3. Тхэквондо на Олимпийских играх. – ПК-4
4. Методика обучения в тхэквондо.– ПК-5
5. Особенности физической подготовки в тхэквондо. – ПК-5
6. Питание и контроль веса спортсменов в тхэквондо. – ПК-5
7. Техничко-тактическая подготовка в тхэквондо. – ПК-5
8. Особенности тренировочного процесса в тхэквондо. – ПК-5
9. Особенности спортивного отбора в тхэквондо. – ПК-4
10. Восстановительные мероприятия в тхэквондо. – ПК-5
11. Психологическая подготовка бойцов тхэквондо. – ПК-5
12. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по тхэквондо.– ПК-4
13. Заслуженные тренеры России по тхэквондо.– ПК-4
14. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
15. Педагогический и врачебный контроль на занятиях тхэквондо.– ПК-5
16. Первая доврачебная помощь пострадавшим во время занятий тхэквондо.– ПК-5
17. Судейство соревнований по тхэквондо.– ПК-4

### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-5:**

#### **Темы рефератов**

1. История зарождения и развития тхэквондо. – ПК-4
2. Эволюция правил тхэквондо. - ПК-4
3. Тхэквондо на Олимпийских играх. – ПК-4
4. Методика обучения в тхэквондо.– ПК-5
5. Особенности физической подготовки в тхэквондо. – ПК-5
6. Питание и контроль веса спортсменов в тхэквондо. – ПК-5
7. Техничко-тактическая подготовка в тхэквондо. – ПК-5
8. Особенности тренировочного процесса в тхэквондо. – ПК-5
9. Особенности спортивного отбора в тхэквондо. – ПК-4
10. Восстановительные мероприятия в тхэквондо. – ПК-5
11. Психологическая подготовка бойцов тхэквондо. – ПК-5
12. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по тхэквондо.– ПК-4
13. Заслуженные тренеры России по тхэквондо.– ПК-4
14. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
15. Педагогический и врачебный контроль на занятиях тхэквондо.– ПК-5
16. Первая доврачебная помощь пострадавшим во время занятий тхэквондо.– ПК-5
17. Судейство соревнований по тхэквондо.– ПК-4

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

#### Темы рефератов

1. История зарождения и развития тхэквондо. – ПК-4
2. Эволюция правил тхэквондо. - ПК-4
3. Тхэквондо на Олимпийских играх. – ПК-4
4. Методика обучения в тхэквондо.– ПК-5
5. Особенности физической подготовки в тхэквондо. – ПК-5
6. Питание и контроль веса спортсменов в тхэквондо. – ПК-5
7. Техничко-тактическая подготовка в тхэквондо. – ПК-5
8. Особенности тренировочного процесса в тхэквондо. – ПК-5
9. Особенности спортивного отбора в тхэквондо. – ПК-4
10. Восстановительные мероприятия в тхэквондо. – ПК-5
11. Психологическая подготовка бойцов тхэквондо. – ПК-5
12. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по тхэквондо.– ПК-4

13. Заслуженные тренеры России по тхэквондо.– ПК-4
14. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
15. Педагогический и врачебный контроль на занятиях тхэквондо.– ПК-5
16. Первая доврачебная помощь пострадавшим во время занятий тхэквондо.– ПК-5
17. Судейство соревнований по тхэквондо.– ПК-4

#### **5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ПК-5:**

##### **Темы рефератов**

1. История зарождения и развития тхэквондо. – ПК-4
2. Эволюция правил тхэквондо. - ПК-4
3. Тхэквондо на Олимпийских играх. – ПК-4
4. Методика обучения в тхэквондо.– ПК-5
5. Особенности физической подготовки в тхэквондо. – ПК-5
6. Питание и контроль веса спортсменов в тхэквондо. – ПК-5
7. Техничко-тактическая подготовка в тхэквондо. – ПК-5
8. Особенности тренировочного процесса в тхэквондо. – ПК-5
9. Особенности спортивного отбора в тхэквондо. – ПК-4
10. Восстановительные мероприятия в тхэквондо. – ПК-5
11. Психологическая подготовка бойцов тхэквондо. – ПК-5
12. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по тхэквондо.– ПК-4
13. Заслуженные тренеры России по тхэквондо.– ПК-4
14. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
15. Педагогический и врачебный контроль на занятиях тхэквондо.– ПК-5
16. Первая доврачебная помощь пострадавшим во время занятий тхэквондо.– ПК-5
17. Судейство соревнований по тхэквондо.– ПК-4

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Разноуровневые задания)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»

Оценка	Критерии оценивания
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач
---------------	--	---	--	--	--	--	---

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4

Вопрос	Код компетенции
1. История возникновения и развития тхэквондо.	ПК-4
1. Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта РФ.	ПК-4

1. Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки на занятиях по тхэквондо.	ПК-5
1. Гигиена тренировочного процесса и необходимое снаряжение на учебно-тренировочных занятиях по тхэквондо.	ПК-5
1. Тхэквондов EBCK.	ПК-4
1. Правила тхэквондо.	ПК-4
1. Оборудование и снаряжение в тхэквондо.	ПК-4
1. Общая физическая подготовка в тхэквондо.	ПК-5
1. Специальная физическая подготовка в тхэквондо.	ПК-5
1. Психологическая подготовка в тхэквондо.	ПК-5
1. Характеристика техники тхэквондо.	ПК-5
1. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в соревнованиях. Техническая подготовка в тхэквондо.	ПК-5
1. Удары руками в тхэквондо. Методика обучения.	ПК-5
1. Удары ногами в тхэквондо. Методика обучения.	ПК-5
1. Соревнования по тхэквондо, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения. Участники соревнований. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Взвешивание и жеребьевка участников.	ПК-4
1. Обязанности и права участников соревнований по тхэквондо. Действия спортсменов в ходе схватки и их оценка. Запрещенные приемы.	ПК-4
1. Судейство соревнований по тхэквондо. Состав судейской коллегии. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.	ПК-4
1. Документация для проведения соревнований по тхэквондо.	ПК-4

### 5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-5

Вопрос	Код компетенции
1. История возникновения и развития тхэквондо.	ПК-4

1. Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта РФ.	ПК-4
1. Предупреждение травматизма, приемы страховки и самостраховки на занятиях по тхэквондо.	ПК-5
1. Гигиена тренировочного процесса и необходимое снаряжение на учебно-тренировочных занятиях по тхэквондо.	ПК-5
1. Тхэквондо ЕВСК.	ПК-4
1. Правила тхэквондо.	ПК-4
1. Оборудование и снаряжение в тхэквондо.	ПК-4
1. Общая физическая подготовка в тхэквондо.	ПК-5
1. Специальная физическая подготовка в тхэквондо.	ПК-5
1. Психологическая подготовка в тхэквондо.	ПК-5
1. Характеристика техники тхэквондо.	ПК-5
1. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в соревнованиях. Техническая тактическая подготовка в тхэквондо.	ПК-5
1. Удары руками в тхэквондо. Методика обучения.	ПК-5
1. Удары ногами в тхэквондо. Методика обучения.	ПК-5
1. Соревнования по тхэквондо, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения. Участники соревнований. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Взвешивание и жеребьевка участников.	ПК-4
1. Обязанности и права участников соревнований по тхэквондо. Действия спортсменов в ходе схватки и их оценка. Запрещенные приемы.	ПК-4
1. Судейство соревнований по тхэквондо. Состав судейской коллегии. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.	ПК-4
1. Документация для проведения соревнований по тхэквондо.	ПК-4

### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина,

Оценка	Критерии оценивания
	сформированы на уровне не ниже «превосходно» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Тигунцев С. А. Требования к спортивной подготовке студентов, занимающихся тхэквондо : учебно-методическое пособие / Тигунцев С. А., Булычева Н. А. - Иркутск : ИГМУ, 2018. - 48 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ИГМУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=733983&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Холодов Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки "Пед. образование". - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 480 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 : 565.00., 6 экз.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. <http://martialsport.ru> – сайт о единоборствах
2. <http://elibrary.ru/> - сайт научной российской электронной библиотеки
3. <https://www.tkdrussia.ru/> - сайт Союза Тхэквондо России
4. <http://elibrary.ru/> - сайт Научной российской электронной библиотеки

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Материально-



Для реализации программы дисциплины необходимы: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал, татами. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, профессор.

Рецензент(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.