

## **Тема 2. История возникновения и развития таэквондо**

### **План семинарского занятия**

1. Исторические предпосылки возникновения боевых единоборств.
3. Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр.
4. Исторические аспекты возникновения таэквондо, как корейского вида единоборств.

### **Контрольные вопросы**

1. Исторические предпосылки возникновения боевых единоборств.
  - 1.1 Назовите основные версии развития единоборств в мире.
  - 1.2 Когда и где были сделаны археологические находки, свидетельствующие о развитии борьбы в доисторическую эпоху?
  - 1.3 Какова роль боевых единоборств в развитии человеческого общества?
2. Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр.
  - 2.1 Какие виды единоборств входили в программу Олимпийских игр древности?
  - 2.2 Когда впервые единоборства вошли в Олимпийскую программу?
  - 2.3 Охарактеризуйте «панкратион», как одну из наиболее древних систем кулачного боя.
3. Исторические аспекты возникновения таэквондо, как корейского вида единоборств.
  - 3.1 Назовите виды единоборств, которые легли в основу таэквондо.
  - 3.2 В каком году и кем было основано таэквондо как корейский вид единоборств.
  - 3.3 В каком году создана международная федерация таэквондо, где сейчас ее штаб-квартира?
  - 3.4 В каком году создана всемирная федерация таэквондо, где сейчас ее штаб-квартира?
  - 3.5 В чем отличия WTF и ITF?

## Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учебное пособие / В.А.Барташ, [и др.] – Минск: РИВШ, 2004. – 134 с.
2. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.
3. <http://blrtaekwondo.by/o-federatsii/istoriya>.

### **Тема 3. Классификация, систематика и терминология в таэквондо**

#### **План семинарского занятия**

1. Определение и содержание понятий: «классификация», «систематика», «терминология».
2. Основные принципы построения классификаций и систематики.
3. Классификация приемов и действий таэквондо.

#### **Контрольные вопросы**

- 1 Определение и содержание понятий: «классификация», «систематика», «терминология»
  - 1.1 Дайте определение понятиям «классификация», «классифицирование», «систематика», «систематизирование», «терминология».
  - 1.2 Охарактеризуйте пути совершенствования классификации, систематики и терминологии
  - 1.3 Раскройте роль и значение классификации, систематики и терминологии в развитии видов единоборств.
- 2 Основные принципы построения классификаций и систематики.
  - 2.1 Приведите и охарактеризуйте признаки, лежащие в основе классифицирования видов единоборств.
  - 2.2 Объясните основные принципы построения классификации в таэквондо.
  - 2.3 Выделите общие признаки, лежащие в основе классифицирования ударной и защитной техники таэквондо.
- 3 Классификация приемов и действий таэквондо.
  - 3.1 Постройте классификационную схему ударной техники таэквондо.
  - 3.2 Сравните разнообразие приемов техники в различных версиях таэквондо.
  - 3.3 Выделите общую структуру, положенную в основу классифицирования техники таэквондо.

#### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В. А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств : учебное пособие / В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк ; учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – Минск : УО БГУФК, 2013. – 172 с.

2. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

## **Тема 7. Структура многолетней спортивной подготовки и факторы ее определяющие**

### **План семинарского занятия**

1. Продолжительность и структура многолетней подготовки.
2. Оптимальные возрастные границы начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в таэквондо.
3. Общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки в таэквондо.

### **Контрольные вопросы**

1. Продолжительность и структура многолетней подготовки.
  - 1.1 Перечислите закономерности, на которых базируется структура многолетней подготовки.
  - 1.2 Перечислите, от каких факторов зависит структура и продолжительность многолетней подготовки.
  - 1.3 Какие этапы содержит структура многолетней подготовки.
2. Оптимальные возрастные границы начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в таэквондо.
  - 2.1 Опишите, чем обусловлены возрастные границы для начала занятий.
  - 2.2 Опишите, чем обусловлены возрастные границы для достижения наивысших спортивных результатов таэквондо.
3. Общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки в таэквондо.
  - 3.1 Дайте описание этапу начальной подготовки и укажите возрастные границы.
  - 3.2 Дайте описание этапу предварительно базовой подготовки и укажите возрастные границы.
  - 3.3 Дайте описание этапу специализированной базовой подготовки и укажите возрастные границы.
  - 3.4 Дайте описание этапу подготовки к высшим спортивным достижениям и укажите возрастные границы.
  - 3.5 Дайте описание этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей и укажите возрастные границы.
  - 3.6 Дайте описание этапу сохранения достижений и укажите возрастные границы.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон.опт. диск.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-в физ. культуры / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 487–492.
3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
5. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

## **Тема 8. Спортивная техника и техническая подготовленность в таэквондо**

### **План семинарского занятия**

1. Техника таэквондо как совокупность приемов и действий.
2. Общая биомеханическая характеристика приемов таэквондо.
3. Общие основы биомеханики ударных движений.

### **Контрольные вопросы**

1. Техника таэквондо как совокупность приемов и действий.
  - 1.1 Приведите определение понятия «спортивная техника таэквондо».
  - 1.2 Как взаимосвязаны между собой «вариативность» и «стабильность» техники.
  - 1.3 Раскройте суть понятия «минимальная тактическая информативность».
  - 1.4 На какие уровни структурируется техническая подготовленность спортсмена.
2. Общая биомеханическая характеристика приемов таэквондо.
  - 2.1 Охарактеризуйте основные виды биомеханического анализа техники приемов.
  - 2.2 Какими биомеханическими критериями определяется устойчивость тела?
3. Общие основы биомеханики ударных движений.
  - 3.1 Как оценивается эффективность ударных движений?
  - 3.2 Раскройте суть понятия "предударное торможение".
  - 3.3 Опишите взаимосвязь "силы удара" и "присоединенной ударной массы".
  - 3.4 Опишите типовую технику выполнения прямых ударов руками.
  - 3.5 Опишите типовую технику выполнения прямых ударов ногами.
  - 3.5 Опишите типовую технику выполнения круговых ударов ногами.
  - 3.7 Приведите отличительные биомеханические особенности выполнения "прямых" и "круговых" ударов.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в таэквондо: учеб.пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон.опт. диск.

2. Назаров, В.Т. Движения спортсмена / В.Т. Назаров. – Мн.: Полымя, 1984. – 176 с.
3. Сотский, Н.Б. Биомеханика. Учебное пособие для студентов ВУЗов по специальности «Физическая культура и спорт» / Н.Б. Сотский. – Минск., 2002. – 166 с.
4. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.



## **Тема 9. Методика обучения и совершенствования техники таэквондо**

### **План семинарского занятия**

1. Двигательные действия в таэквондо как предмет обучения.
2. Представление о структуре и содержании базовой технической подготовки.
3. Общая характеристика процесса обучения и технического совершенствования.
4. Методические подходы, направленные на эффективное решение задач по освоению комбинационной техники таэквондо.
5. Учет индивидуальных особенностей занимающихся и пути формирования индивидуальной манеры ведения боя.

### **Контрольные вопросы**

1. Двигательные действия в таэквондо как предмет обучения.
  - 1.1 Дайте описание методологическим основам теории обучения двигательным действиям.
  - 1.2 Дайте описание психофизиологические основы управления двигательными действиями.
  - 1.3 Назовите уровни системы управления движениями и дайте их краткое описание.
  - 1.4 Дайте определение понятию «двигательная программа».
2. Представление о структуре и содержании базовой технической подготовки.
  - 2.1 Охарактеризуйте структуру базовой технической подготовки.
  - 2.2 Опишите содержание базовой технической подготовки.
3. Общая характеристика процесса обучения и технического совершенствования.
  - 3.1 Перечислите этапы процесса обучения и дайте краткое описание.
  - 3.2 Перечислите стадии формирования двигательных действий.
4. Методические подходы, направленные на эффективное решение задач по освоению комбинационной техники таэквондо.
  - 4.1 Дайте краткое описание комбинационной техники таэквондо.
  - 4.2 Перечислите и опишите методические подходы, направленные на эффективное решение задач по освоению комбинационной техники таэквондо.
5. Учет индивидуальных особенностей занимающихся и пути формирования индивидуальной манеры ведения боя.

- 5.1 Охарактеризуйте индивидуальные особенности спортсмена.
- 5.2 Дайте описание понятия индивидуальной манеры ведения боя.
- 5.3 Опишите как индивидуальные особенности занимающихся влияют на формирование индивидуальной манеры ведения боя.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в таэквондо: учеб.пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон.опт. диск.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-в физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 114-158.
3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т 1. – С.161-188.

## **Тема 11. Теоретико-методические основы тактики в единоборствах**

### **План семинарского занятия**

1. Общие положения и содержание понятий.
2. Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка.
3. Общие основы методики тактической подготовки.

### **Контрольные вопросы**

1. Общие положения и содержание понятий.
  - 1.1 Опишите сущность и значение основных теоретико-методических положений спортивной тактики.
  - 1.2 Дайте определения понятиям «стратегия» и «тактика».
2. Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка.
  - 2.1 Дайте описание тактическим манерам с направленностью на нападение: ударное нападение, маневренное нападение, комбинационное нападение.
  - 2.2 Дайте описание тактические манеры с направленностью на контратаку: провокационно-контратакующая и защитно-контратакующая.
  - 2.3 Дайте описание тактические манеры с направленностью на оборону: упреждающая, останавливающая, разрушающая, позиционная, маневренная и комбинированная.
3. Общие основы методики тактической подготовки.
  - 3.1 Опишите методику разработки тактического плана.
  - 3.2 Дайте описание понятию тактический замысел, как основе для разработки тактического плана.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под. ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.

4. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

## **Тема 15. Методика развития координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки**

### **План семинарского занятия 1**

1. Характеристика основных понятий.
2. Представление о мышечной и двигательной координации.
3. Общие, специальные и специфические координационные способности.

### **Контрольные вопросы**

1. Характеристика основных понятий.
  - 1.1 Дайте определение понятию координация.
  - 1.2 Перечислите и дайте определение основным видам координации.
2. Представление о мышечной и двигательной координация.
  - 2.1 Дайте определение и охарактеризуйте понятие мышечной координации.
  - 2.2 Дайте определение и охарактеризуйте понятие двигательная координация.
3. Общие, специальные и специфические координационные способности.
  - 3.1 Опишите иерархические уровни координационных способностей.
  - 3.2 Дайте описание общим координационным способностям.
  - 3.3 Дайте описание специальным координационным способностям.
  - 3.4 Дайте определение специфическим координационным способностям.

### **План семинарского занятия 2**

1. Особенности развития координационных и психомоторных способностей у спортсменов различного возраста.
2. Средства и методы развития специфических координационных способностей на различных этапах многолетней подготовки.

### **Контрольные вопросы**

1. Особенности развития координационных и психомоторных способностей у спортсменов различного возраста.
  - 1.1 Опишите психомоторное развитие человека.

1.2 Дайте описание формированию координационных способностей в процессе индивидуального развития.

1.3 Перечислите и охарактеризуйте специфические координационные способности.

2 Средства и методы развития специфических координационных способностей на различных этапах многолетней подготовки.

2.1 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе начальной подготовки.

2.2 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки.

2.3 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.

2.4 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе спортивного совершенствования.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 98-111.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 10-12.

4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 16-45.

5. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учеб. пособие / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 44-59.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ИФК / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – С. 14-21.

7. Романенко, В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – С. 3-11.

8. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.

## **Тема 19. Методика развития гибкости на этапах многолетней спортивной подготовки**

### **План семинарского занятия**

1. Основные понятия и морфофункциональные факторы, обуславливающие проявление гибкости.
2. Возрастные особенности проявления гибкости.
3. Общие основы методики развития гибкости (применительно к этапу начальной подготовки).

### **Контрольные вопросы**

1 Основные понятия и морфофункциональные факторы, обуславливающие проявление гибкости.

1.1 Приведите определения понятий «активная гибкость», «пассивная гибкость».

1.2 Как взаимосвязаны между собой способности к проявлению пассивной и активной гибкости?

1.3 Для каких движений характерно проявление «баллистической гибкости»?

1.4 В каких случаях употребляются термины «гибкость» и «подвижность в суставах»?

2 Возрастные особенности проявления гибкости.

2.1 Какие возрастные периоды характеризуются наиболее интенсивным приростом подвижности во всех суставах?

2.2 В каком возрасте подвижность в суставах достигает относительно постоянной величины?

2.3 Зависит ли возрастная динамика гибкости от того, в каких суставах измеряется подвижность?

3 Общие основы методики развития гибкости (применительно к этапу начальной подготовки).

3.1 Какие основные задачи должны решаться в процессе развития общей гибкости спортсменов-таэквондистов?

3.2 Раскройте суть основных методических положений, лежащих в основе развития гибкости.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 98-111.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 10-12.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 16-45.
5. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учеб. пособие / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2005. - С. 44-59.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ИФК / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – С. 14-21.
7. Романенко, В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. - С. 3-11.
8. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.



## **Тема 20. Основные направления психологической подготовки в таэквондо**

### **План семинарского занятия**

1. Качества психики и их характеристика.
2. Особенности психики спортсмена и взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.
3. Основные направления психологической подготовки спортсменов.

### **Контрольные вопросы**

1. Качества психики и их характеристика.
  - 1.1 Охарактеризуйте качества психики и направления психологической подготовки спортсменов.
  - 1.2 Назовите наиболее значимые свойства личности, определяющие эффективность и надежность соревновательной деятельности.
2. Особенности психики спортсмена и взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.
  - 2.1 Опишите взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.
  - 2.2 Дайте характеристику стартовым состояниям.
3. Основные направления психологической подготовки спортсменов.
  - 3.1 Перечислите и опишите основные направления психологической подготовки спортсменов.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: «РГПУ им. А. И. Герцина», 2000. – 486 с.
3. Легурский, К.Е. Методика психодиагностики в спорте / К.Е. Легурский. – М.: Физкультура и спорт. – 1990. – С. 64-89.

4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 312-379.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010. – С. 12-39.
7. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 36-40.
8. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
9. Чичикова, А.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена / А.М. Чичикова. – Минск: «Белорусский государственный институт физической культуры», 1993. – 305 с.

## **Тема 21. Волевая подготовка в таэквондо**

### **План семинарского занятия**

1. Психологическое сопровождение спортивной деятельности.
2. Сущность основных терминов и понятий.
3. Цели, задачи и формы психологического сопровождения в спорте.

### **Контрольные вопросы**

1. Психологическое сопровождение спортивной деятельности.
  - 1.1 Объясните понятие «психологическая поддержка» и дайте его характеристику.
  - 1.2 Перечислите и охарактеризуйте формы психологического сопровождения.
2. Сущность основных терминов и понятий.
  - 2.1 Раскройте сущность понятия «психологическое сопровождение» и дайте ему характеристику.
  - 2.2 Каковы основные цели, задачи и формы психологического сопровождения?
3. Цели, задачи и формы психологического сопровождения в спорте.
  - 3.1 Каковы основные цели, задачи и формы психологического сопровождения?
  - 3.2 Охарактеризуйте основное содержание работы психолога на учебно-тренировочных сборах.
  - 3.3 Охарактеризуйте основные виды работ психолога на этапе начальной подготовки юных спортсменов.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: «РГПУ им. А. И. Герцина», 2000. – 486 с.
3. Легурский, К.Е. Методика психодиагностики в спорте / К.Е. Легурский. – М.: Физкультура и спорт. - 1990. - С.64-89.

4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 312-379.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010. – С. 12-39.
7. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 6. – С. 36-40.
8. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
9. Чичикова, А.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена / А.М. Чичикова. – Минск: «Белорусский государственный институт физической культуры», 1993. – 305 с.

## **Тема 22. Совершенствование специализированных умений спортсменов**

### **План семинарского занятия**

1. Специализированные восприятия, характерные для спортивно-боевых единоборств.
2. Методика формирования специализированных восприятий в единоборствах.

### **Контрольные вопросы**

1. Специализированные восприятия, характерные для спортивно-боевых единоборств.
  - 1.1 Характеристика специализированных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций.
  - 1.2 Формирование в структурах головного мозга опережающих реакций и программ, предшествующих реальному действию.
2. Методика формирования специализированных восприятий в единоборствах.
  - 2.1 Назовите средства и методы совершенствования способности к психической регуляции движений, обеспечивающей эффективную мышечную координацию, способности к переработке информации в условиях дефицита времени.
  - 2.2 Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: «РГПУ им. А. И. Герцина», 2000. – 486 с.
3. Легурский, К.Е. Методика психодиагностики в спорте / К.Е. Легурский. – М.: Физкультура и спорт. - 1990. - С.64-89.
4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 312-379.

6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010. – С. 12-39.
7. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 6. – С. 36-40.
8. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
9. Чичикова, А.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена / А.М. Чичикова. – Минск: «Белорусский государственный институт физической культуры», 1993. – 305 с.

## **Тема 24. Методика построения программ подготовки в годичном цикле**

### **План семинарского занятия**

1. Особенности построения подготовки спортсменов в годичном цикле.
2. Планирование годичной подготовки на этапе начальной подготовки.

### **Контрольные вопросы**

1. Особенности построения подготовки спортсменов в годичном цикле.
  - 1.1 Перечислите и охарактеризуйте виды планирования.
  - 1.2 Что является принципиальной особенностью годичной подготовки?
  - 1.3 Перечислите и охарактеризуйте периоды подготовки.
2. Планирование годичной подготовки на этапе начальной подготовки.
  - 2.1 Раскройте общие методические основы построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в таэквондо.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.
3. Лалаков, Г.С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. – 330 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
5. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

## **Тема 25. Методика построения программ занятий**

### **План семинарского занятия 1**

1. Типы, формы организации и направленность тренировочных занятий.
2. Нагрузка в тренировочном занятии.

### **Контрольные вопросы**

1. Типы, формы организации и направленность тренировочных занятий.
  - 1.1. Назовите основные типы занятий и их отличительные черты.
  - 1.2. Охарактеризуйте структуру занятия.
  - 1.3. Какие формы организации занятий вы знаете?
  - 1.4. Охарактеризуйте занятия избирательной направленности.
  - 1.5. Охарактеризуйте занятия комплексной направленности.
2. Нагрузка в тренировочном занятии.
  - 2.1. Дайте определение понятию нагрузка.
  - 2.2. Назовите и опишите виды нагрузки.
  - 2.3. Назовите способы регулирования нагрузки на занятии.

### **План семинарского занятия 2**

1. Теоретические основы методики построения программ занятий.
2. Определение содержания тренировочных заданий и их распределение в тренировочном занятии.

### **Контрольные вопросы**

1. Теоретические основы методики построения программ занятий.
  - 1.1. Назовите отличия главных и второстепенных задач занятия.
  - 1.2. Приведите примеры возможных задач занятий кондиционной направленности.
  - 1.3. Приведите примеры возможных задач занятий технико-тактической направленности.



2. Определение содержания тренировочных заданий и их распределение в тренировочном занятии.

2.1. Сколько задач может решаться в одном занятии.

2.2. Как сочетаются задания разной направленности в занятии?

2.3. Опишите алгоритм построения занятия.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.

3. Лалаков, Г. С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. - 330 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.

5. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

## **Тема 26. Методика построения программ микроциклов**

### **План семинарского занятия 1**

1. Типы микроциклов и их основная направленность.
2. Воздействие тренировочных нагрузок в микроцикле подготовке.

### **Контрольные вопросы**

1. Типы микроциклов и их основная направленность.
  - 1.1. Дайте определение понятию «микроцикл».
  - 1.2. Назовите типы микроциклов.
  - 1.3. Охарактеризуйте различные типы микроциклов.
2. Воздействие тренировочных нагрузок в микроцикле подготовке.
  - 2.1. Какие виды нагрузки могут планироваться в различных типах микроциклов?
  - 2.2. К каким реакциям могут привести различные виды нагрузки?
  - 2.3. В чем отличие избирательных и комплексных микроциклов?

### **План семинарского занятия 2**

1. Теоретические основы методики построения программ микроциклов подготовки.
2. Ознакомление с алгоритмом построения микроциклов подготовки.

### **Контрольные вопросы**

1. Теоретические основы методики построения программ микроциклов подготовки.
  - 1.1. Как чередуются микроциклы в мезоцикле?
  - 1.2. Чем отличаются основные и второстепенные задачи микроциклов?
2. Алгоритм построения микроциклов подготовки.
  - 2.1. Опишите алгоритм построения микроциклов.
  - 2.2. В чем отличие методики планирования задач технико-тактической и физической подготовки?

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.
3. Лалаков, Г. С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. - 330 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
5. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

## **Тема 27. Методика построения программ мезоциклов**

### **План семинарского занятия**

1. Типы мезоциклов и их основная направленность.
2. Теоретические основы методики построения программ мезоциклов подготовки.

### **Контрольные вопросы**

1. Типы мезоциклов и их основная направленность.
  - 1.1. Дайте определение понятию «мезоцикл».
  - 1.2. Назовите типы мезоциклов.
  - 1.3. Охарактеризуйте различные типы мезоциклов.
2. Теоретические основы методики построения программ мезоциклов подготовки.
  - 2.1. Как чередуются мезоциклы в макроцикле?
  - 2.2. Опишите алгоритм построения мезоциклов.
  - 2.3. В чем отличие методики планирования задач технико-тактической и физической подготовки?

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.
3. Лалаков, Г.С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. – 330 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
5. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

## **Тема 28. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки**

### **План семинарского занятия**

1. Система отбора и спортивной ориентации как важная составляющая общей системы подготовки.
2. Основные принципы и особенности отбора и спортивной ориентации в таэквондо.
3. Критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.

### **Контрольные вопросы**

1. Система отбора и спортивной ориентации как важная составляющая общей системы подготовки.
  - 1.1 Опишите связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки?
  - 1.2 Какие задачи решает отбор на различных этапах подготовки?
2. Основные принципы и особенности отбора и спортивной ориентации в таэквондо.
  - 2.1 Перечислите и охарактеризуйте основные стадии отбора и спортивной ориентации.
3. Критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
  - 3.1 Охарактеризуйте критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков, – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 144–163
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – С.10-100.
3. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для ВУЗов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.
4. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 221–258 с.
6. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2011. – 208 с.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
8. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учеб.-метод. пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
9. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – С.13-21, 43-61.

## **Тема 32. Управление в системе подготовки спортсменов**

### **План семинарского занятия**

1. Основы управления в системе подготовки спортсменов.
2. Характеристика видов управления.

### **Контрольные вопросы**

1. Основы управления в системе подготовки спортсменов.
  - 1.1. Что из себя представляет управление?
  - 1.2. Назовите операции, которые входят в процесс управления спортивной подготовкой.
  - 1.3. Перечислите виды управления спортивной подготовкой.
2. Характеристика видов управления.
  - 2.1. Охарактеризуйте этапное управление спортивной подготовкой.
  - 2.2. Охарактеризуйте текущее управление спортивной подготовкой.
  - 2.3. Охарактеризуйте оперативное управление спортивной подготовкой.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 144–163.
3. Годик, М.А. Контроль в спортивной тренировке / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995. – С. 237-266.
4. Губа, В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – С.10-100.
5. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ культуры. – 2-е изд. стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 60 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 221–258 с.

7. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2011. – 208 с.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.



## **Тема 33. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов**

### **План семинарского занятия**

1. Общая характеристика системы контроля.
2. Требования к показателям, используемым в контроле.

### **Контрольные вопросы**

1. Общая характеристика системы контроля.
  - 1.1. Для чего необходим контроль в спортивной подготовке?
  - 1.2. Назовите и охарактеризуйте виды контроля в спорте.
  - 1.3. В чем проявляется специфика комплексного контроля?
2. Требования к показателям, используемым в контроле.
  - 2.1. Перечислите и опишите основные требования к показателям, используемым в контроле.
  - 2.2. Какие методы используют для контроля физической подготовленности спортсменов-таэквондистов?
  - 2.3. Какие методы используют для контроля технической подготовленности спортсменов-таэквондистов?
  - 2.4. Какие методы используют для контроля тактической подготовленности спортсменов-таэквондистов?

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков, – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 144–163.
3. Годик, М.А. Контроль в спортивной тренировке / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995. – С. 237-266.
4. Губа, В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – С.10-100.
5. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ культуры. – 2-е изд.стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 60 с.

6. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 221–258 с.

7. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2011. – 208 с.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.

## **Тема 34. Содержание правил соревнований по таэквондо**

### **План семинарского занятия**

1. Общее представление о спортивных мероприятиях и правилах соревнований.
2. Правила соревнований по таэквондо. Оценка приемов и действий, определение победителя.
3. Запрещенные приемы и действия в соревновательном поединке по таэквондо.

### **Контрольные вопросы**

1. Общее представление о спортивных мероприятиях и правилах соревнований.
  - 1.1 Дайте характеристику спортивным мероприятиям.
  - 1.2 Перечислите документы в которых прописаны правила соревнований и охарактеризуйте их.
2. Правила соревнований по таэквондо.
  - 2.1 Опишите соревнования по таэквондо.
  - 2.2 Опишите оценку приёмов и действий по таэквондо.
  - 2.3 Дайте описание процессу определения победителя.
3. Запрещенные приемы и действия в соревновательном поединке.
  - 3.1 Перечислите и охарактеризуйте запрещённые приёмы и действия в таэквондо.
  - 3.2 Какие меры воздействия предусмотрены за нарушение правил соревнований.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 221–258 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
3. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.
4. <http://www.worldtaekwondo.org/rules>.

## **Тема 35. Организация, подготовка и проведение соревнований по таэквондо**

### **План семинарского занятия**

1. Оценка приемов и действий, определение победителя.
2. Запрещенные приемы и действия в соревновательном поединке по таэквондо.

### **Контрольные вопросы**

1. Оценка приемов и действий, определение победителя.
  - 1.1 Перечислите способы определения победителя в таэквондо.
  - 1.2 Как оцениваются различные приемы в соревновательном поединке в таэквондо?
  - 1.3 Опишите роль рефери в оценке приемов и в определении победителя.
  - 1.4 Опишите роль боковых судей в оценке приемов и в определении победителя.
2. Запрещенные приемы и действия в соревновательном поединке по таэквондо.
  - 2.1 Какие приемы запрещены в поединке?
  - 2.2 Какие виды наказаний предусмотрены за нарушение правил ведения поединка?
  - 2.3 За что могут дисквалифицировать спортсмена-таэквондиста?

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.
2. <http://www.worldtaekwondo.org/rules>.

## **Тема 36. Обеспечение судейства соревнований по таэквондо**

### **План семинарского занятия**

1. Общие положения по судейству соревнований.
2. Состав судейской коллегии.

### **Контрольные вопросы**

1. Общие положения по судейству соревнований.
  - 1.1 Перечислите основные понятия судейской терминологии и дайте им краткую характеристику.
  - 1.2 Назовите основные документы, которые необходимы для организации соревнований.
  - 1.3 Опишите все структурные элементы Положения о соревнованиях.
2. Состав судейской коллегии.
  - 2.1 Перечислите состав судейской коллегии.
  - 2.2 Опишите обязанности главного судьи соревнований и его заместителя.
  - 2.3 Опишите обязанности боковых судей.
  - 2.4 Опишите обязанности рефери.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.
2. <http://www.worldtaekwondo.org/rules>.

## **Тема 37. Оборудование специализированных помещений для занятий таэквондо**

### **План семинарского занятия**

1. Общие требования к крытым спортивным сооружениям.
2. Перечень инвентаря и оборудования для занятий таэквондо.

### **Контрольные вопросы**

1. Общие требования к крытым спортивным сооружениям.
  - 1.1 Перечислите требования к спортивным сооружениям для проведения тренировочных занятий таэквондо.
  - 1.2 Перечислите требования к спортивным сооружениям для проведения соревнований таэквондо.
- 2 Перечень инвентаря и оборудования для занятий таэквондо.
  - 2.1 Перечислите и охарактеризуйте инвентарь и оборудование для занятий таэквондо.

### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / О.О. Ермалович, Ю.Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.
2. <http://www.worldtaekwondo.org/rules>.