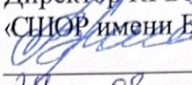


КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Спортивная школа олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева»

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол от 29.08.2023 №1

Утверждена  
Директор КГБУ ДО  
«СШОР имени Б.Х. Сайтиева»  
  
В.К.Райков  
«29» 08 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо  
(спортивная дисциплина – ВТФ - весовая категория)**

Возраст обучающихся – 10-34 лет  
Срок реализации программы:  
НП – 2  
УТ – 4  
ССМ – не ограничивается  
ВСМ – не ограничивается

Филиппова О.А.  
инструктор-методист

г. Красноярск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	4
2.1.	Сроки реализации Программы	5
2.2.	Объем Программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	6
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.3.3.	Спортивные соревнования	8
2.3.4.	Работа по индивидуальным планам	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	18
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	18
3.2.	Оценка результатов	19
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	19
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО	23
4.1.	Общая физическая подготовка	23
4.2.	Специальная физическая подготовка	24
4.3.	Технико-тактическая подготовка	25
5.	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)	25
6.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)	26
6.1.	Учебно-тренировочный этап (1-2 года обучения)	26
6.2.	Учебно-тренировочный этап (3-4 года обучения)	28
7.	ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	29
7.1.	Направленность и содержание теоретической подготовки	30
7.2.	Направление инструкторской и судейской практики	31
7.3.	Направление психологической подготовки	31
7.4.	Медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки	32
7.5.	Восстановительные мероприятия	32
7.5.	Антидопинговые мероприятия	34
8.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	35
9.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	37
10.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ	37
10.1.	Материально-технические условия реализации Программы	37
10.2.	Кадровые условия реализации Программы	40
10.2.1.	Укомплектованность педагогическими кадрами	40
10.2.2.	Уровень квалификации педагогических работников	40
10.2.3.	Непрерывность профессионального развития педагогических работников	40
11.	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	40
11.1	Список литературы	40
11.2.	Перечень интернет-ресурсов	41

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (дисциплина ВТФ–весовая категория) (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»» (далее - ФССП).

### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с ВРВС

Номер-код вида 0470001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
ВТФ - весовая категория 29 кг	0470011811Д
ВТФ - весовая категория 33 кг	0470031811Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	0470041811Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	0470051811Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	0470061811Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	0470081811Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	0470091811Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	0470101811Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	0470111811Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	0470121811Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	0470131611С
ВТФ - весовая категория 51 кг	0470151811Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	0470161811Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	0470171811С
ВТФ - весовая категория 54 кг	0470181811А
ВТФ - весовая категория 55 кг	0470191811Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	0470201611С
ВТФ - весовая категория 58 кг	0470211611А
ВТФ - весовая категория 59 кг	0470221801Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	0470231811Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	0470241811Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	0470251811Б
ВТФ - весовая категория 63 кг	0470261811Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	0470271811Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	0470281811Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	0470291811Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	0470301611Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	0470311611Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	0470321611Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	0470331811Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	0470361811С
ВТФ - весовая категория 73+ кг	0470371811С
ВТФ - весовая категория 74 кг	0470381811А
ВТФ - весовая категория 78 кг	0470391811Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	0470401811Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	0470411611А
ВТФ - весовая категория 80+ кг	0470421611М
ВТФ - весовая категория 87 кг	0470451811А
ВТФ - весовая категория 87+ кг	0470461811А
ВТФ - командные соревнования	0470481811Я

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022г. №1223 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта тхэквондо», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (НП);

учебно-тренировочный этап (УТ);

совершенствования спортивного мастерства (ССМ);

высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.**

Тхэквондо - Олимпийский вид спорта, корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - ноги в поединке используются более активно, чем руки. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо» означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Тхэквондо начало проникать на территорию бывшего СССР вместе с советскими гражданами, работавшими за рубежом и занимавшимися там в клубах тхэквондо. Также тхэквондо распространялось со специалистами из КНДР. Развитие единоборства сильно осложнялось статьей уголовного кодекса, запрещающей незаконные занятия восточными единоборствами. Запрет длился до 1988 года. А уже через год комиссия тхэквондо смогла пригласить в СССР инструкторов из Северной Кореи.

В мире существует ряд неправительственных организаций, развивающих тхэквондо как вид спорта и как боевое искусство. Принципы тхэквондо — учтивость, честность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа.

На данный момент развитием тхэквондо ВТФ занимается Союз Тхэквондо России, президентом которого является Терехов Анатолий Константинович.

Программа регламентирует спортивную подготовку тхэквондистов на этапах: начальном, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного совершенствования.

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов Программы спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в *Таблице 1*.

*Таблица 1*

#### Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	2	10	12
УТ	4	12	8
ССМ	Не ограничивается	14	4
ВСМ	Не ограничивается	16	1

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена;

наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта тхэквондо.

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта тхэквондо.

### 2.2. Объем Программы.

Объем Программы определен в *Таблице 2*

*Таблица 2*

#### Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки								
	НП		УТ				ССМ		ВСМ
	1	2	1	2	3	4	1	2 и более	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	20	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1040	1040	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;

спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные;

работа по индивидуальным планам.

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы могут объединяться (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные группы могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в Таблице 3.

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	

	мероприятия			
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам по виду спорта тхэквондо (спортивная дисциплина – ВТФ – весовая категория);

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 4.

*Таблица 4*

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки						ССМ	ВСМ
	НП		УТ		ССМ	ВСМ		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет				
Контрольные	1	2	2	2	3	3		
Отборочные	-	-	1	2	2	2		
Основные	-	1	1	1	2	2		

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

Отборочные соревнования – по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования – в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

### 2.3.4. Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определен в *Таблице 5*.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

*Таблица 5*

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП		УТ				ССМ		ВСМ
		1	2	1	2	3	4	1	2 и более	
		Количество часов в неделю								
		6	8	10	12	14	16	20	20	24

		Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах								
		2ч.		3ч.			4ч.		4ч.	
		Наполняемость групп								
		12		8			4		1	
1.	ОФП	112	112	120	131	168	166	187	187	125
2.	СФП	44	74	110	131	145	166	187	187	250
3.	Участие в соревнованиях	-	4	15	25	36	42	104	104	150
4.	Техническая подготовка	131	186	218	275	298	366	416	416	448
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	24	31	38	44	50	73	73	100
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	10	12	15	17	31	31	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	16	12	22	25	42	42	100
8.	Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1040	1040	1248

### 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Приоритетными направлениями воспитания обучающихся являются:

**патриотизм** (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине, служение Отечеству, гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);

**здоровье** (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

**труд и творчество** (творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость) и пр.

В соответствии с этим на протяжении всего времени реализации программы, решается задача формирования таких личностных качеств как, воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития ребенка.

Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;

– эстетическое оформление помещения, постоянное обновление стендов.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей обучающихся.

Одна из задач тренера-преподавателя - это научить обучающихся организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний, но и нужно чтобы обучающийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию. Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, обучающийся должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Преподавателю необходимо поощрять успехи не только в спортивных занятиях, но и в учебе.

Календарный план воспитательной работы определен в Таблице 6.

Таблица 6

**Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Работа с детьми (профориентационная)	- Семинары, мастер-классы, показательные выступления, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - Посещение музеев; - Экскурсии, туристические походы;	в течение года
2.	Формирование коллектива (общекультурное)	-Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий (праздники, День именинника, посещение кинотеатра, музеев, экскурсии,...); - Открытые занятия для родителей; - Просмотр соревнований высокого ранга; - Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.).	в течение года
3.	Патриотическое воспитание	- Проведение теоретических занятий на тему: «Значения Государственной символики РФ и правила ее использования на соревнованиях»; - Практическая подготовка – участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Тематические праздники (23 февраля –	в течение года

		<p>День защитника Отечества; 12 апреля – День космонавтики; 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов; 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны; 4 ноября – День народного единства;- 9 декабря – День Героев Отечества.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседы, встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта ;</li> <li>- Участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;</li> <li>- Посещение музеев;</li> <li>-Конкурсы.</li> </ul>	
4.	Работа с родителями (взаимосвязь спортивной школы с родителями)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседы по вопросам воспитания</li> <li>- Лекции по вопросам воспитания</li> <li>- Проведение общешкольных родительских собраний</li> <li>- Открытые занятия для родителей</li> <li>- Туристические походы</li> <li>- Общешкольный праздник спортивных семей «Моя малая Родина»</li> </ul>	в течение года
5.	Профилактическая работа (социально-нравственное)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа с детьми из группы риска;</li> <li>- Беседы в группах тренера преподавателя об уважительном отношении к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям;</li> <li>- Освоение юными спортсменами норм и правил поведения в школе и на спортивных мероприятиях;</li> <li>- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);</li> <li>- Встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками.</li> </ul>	в течение года
6.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности (здоровьесбережение)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение информационных часов «Здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья, Олимпийскому Дню, Всероссийскому Дню Физкультурника;</li> <li>- Проведение инструктажей по технике безопасности;</li> <li>- Проведение бесед с обучающимися на темы: - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, питании, профилактике вредных привычек.</li> </ul>	в течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни

субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

В учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по поведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в Таблице 7.

### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);

разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена

Таблица 7

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
<b>НП</b>	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушения антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте <b>РУСАДА</b>	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Практическое занятие Антидопинговая викторина: «Мы за честный и здоровый спорт»	1 раз в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Родителям даётся информация по тематике

УТ (СС)	Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные занятия по тематике
	Теоретическое занятие: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные занятия по тематике
	Теоретическое занятие: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные занятия по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные занятия по тематике
	Практическое занятие Антидопинговая викторина: «Мы за честный и здоровый спорт»	1 раз в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте <b>РУСАДА</b>	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
ССМ ВСМ	Теоретическое занятие: «Виды нарушения антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раз в год	Работа с мед. работником учреждения
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 раз в год	Работа со специалистом
	Онлайн обучение на сайте <b>РУСАДА</b>	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На учебно-тренировочном этапе первого года подготовки обучающиеся должны овладеть принятой в тхэквондо терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и общеразвивающих упражнений.

На тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Обучающиеся должны уметь правильно показать упражнения (приёмы) пройденного практического материала, уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приёмов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста, знать правила соревнований по тхэквондо, уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Обучающие тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить её, правильно демонстрировать технику приёмов, исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися, привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с тхэквондистами младших возрастных групп, знать правила соревнований по тхэквондо, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на доянге.

Обучающие групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по физической подготовке, разминку, давать индивидуальные задания по обучению и совершенствованию основных приёмов тхэквондо, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники тхэквондо, оформлять журнал занятий, регистрировать объём и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по тхэквондо и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы, выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики определен в *Таблице 8*.

*Таблица 8*

### Планы инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Инструкторская практика</b>			
<b>УТ</b>	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий.
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
<b>ССМ ВСМ</b>	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
<b>Судейская практика</b>			
<b>УТ</b>	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на УТ занятия с последующим участием в судействе

			внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
<b>ССМ</b> <b>ВСМ</b>	Теоретические занятия	в течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы.
	Практические занятия	в течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья 3 категории».

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап УТ (СС) (до 2-х лет) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап УТ (СС) (свыше 2-х лет) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация

происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

На этапах ССМ и ВСМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 9.

Таблица 9

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств**

Цель: медицинское сопровождение УТП

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок проведения</b>
<b>НП</b>	1	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
		Применение медико-биологических средств	в течение года
		Применение педагогических средств	в течение года
		Применение психологических средств	в течение года
		Применение гигиенических средств	в течение года
	2-4	Углубленный медицинский осмотр	1 раз в 12 мес.
		Предварительные мед. осмотры	при допуске к мероприятиям
		Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
		Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
		Применение медико-биологических средств	в течение года
		Применение педагогических средств	в течение года
		Применение психологических средств	в течение года
		Применение гигиенических средств	в течение года
<b>УТ</b>	1-4	Углубленный медицинский осмотр	1 раз в 12 мес.
		Предварительные мед. осмотры	при допуске к мероприятиям
		Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
		Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
		Применение медико-биологических средств	в течение года
		Применение педагогических средств	в течение года
		Применение психологических средств	в течение года
		Применение гигиенических средств	в течение года
<b>ССМ ВСМ</b>		Углубленный медицинский осмотр	1 раз в 6 мес.
		Предварительные мед. осмотры	при допуске к мероприятиям
		Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года

	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Применение медико-биологических средств	в течение года
	Применение педагогических средств	в течение года
	Применение психологических средств	в течение года
	Применение гигиенических средств	в течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у них медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе с виде спорта «тхэквондо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## 3.2. Оценка результатов.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – Тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

## 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, в также особенности вида спорта «тхэквондо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах 10-13.

*Таблица 10*

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики		девочки	
			год обучения		год обучения	
			1	2	1	2
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»						
1.1	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,2	6,0	6,4	6,2

1.2	Бег на 1000м	Мин, с	не более		не более	
			6,10	5,50	6,30	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	13	5	7
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+4	+3	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,3	9,9	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее		не менее	
			130	140	120	130

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			юноши				девушки			
			год обучения				год обучения			
			1	2	3	4	1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ -весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»										
1.1	Бег 60м	с	не более							
			10,4	9,9	9,4	8,9	10,9	10,6	10,3	10,00
1.2	Бег 1500м	мин, с	не более							
			8,05				8,25			
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее							
			18	22	26	30	9	10	11	13
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее							
			+5	+7	+9	+10	+6	+9	+11	+13
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более							
			8,7	8,5	8,3	8,1	9,1	8,9	8,7	8,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее							
			160	165	170	175	145	150	155	160
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее							
			4	6	8	10	–			
1.8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее							
			–				11			
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее							
			36	39	42	44	30	33	36	38

2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более						
			1,25	1,23	1,20	1,17	1,35	1,32	1,25
2.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» зв 10 с	количество раз	не менее						
			18	18	18	19	16	16	16
3. Уровень спортивной квалификации									
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трёх лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «третий юношеский спортивный разряд»						
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд»						

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			год обучения	год обучения
			1	1
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег 2000м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			46	40
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	–
1.9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
			–	8

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более
			1.15
2.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» зв 10 с	количество раз	не менее
			20
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап ВСМ по виду спорта «тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
1.3	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			48	44
1.9	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	–
1.10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
			–	19
1.11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			–	16.30
1.12	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			23.30	–
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23

2.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» зв 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО.**

##### **4.1. Общая физическая подготовка (далее ОФП).**

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма тхэквондиста, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Упражнения на развитие быстроты делятся на 3 группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростную выносливость;
- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2. Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры).

3. Упражнения сопряженного воздействия (на скоростные и все другие способности, на скоростные способности и совершенствование двигательных действий).

Упражнения на развитие гибкости делят на 3 группы:

1. Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи).

2. Пассивные упражнения для развития гибкости включают:

- движения с помощью партнера;
- движения с отягощениями;
- пассивные движения с использованием собственной силы;
- движения, выполняемые на снарядах.

3. Статические упражнения выполняются с помощью партнера или собственного веса тела требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с.

Упражнения на развитие координации:

- упражнения повышенной координационной сложности;
- общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера;
- упражнение на освоение техники естественных движений бега, различных прыжков;
- подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, лыжные гонки, горнолыжный спорт;
- упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения на развитие силы:

1. Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гири, набивные мячи, вес партнера).

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.);

упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты);

ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см. с мгновенным выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств.

4. Рывково-тормозные упражнения.

5. Статистические упражнения в изометрическом режиме.

Упражнения на развитие общей выносливости - продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые методом круговой тренировки.

#### **4.2. Специальная физическая подготовка (далее СФП)**

СФП – характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Основными физическими способностями занимающегося, которые определяют спортивный результат в тхэквондо, являются быстрота движений, скоростная выносливость, «взрывная» сила, активная гибкость и координационные способности.

Скоростная выносливость оказывает значительное влияние на соревновательную результативность в тхэквондо. Для развития скоростной выносливости высококвалифицированных тхэквондистов на предсоревновательном этапе подготовки можно использовать специальную методику, которая включает в себя:

бег 30 метров из различных исходных положений (мах. скорость): лежа, сидя, стоя;

выталкивание медицинбола весом 5–7 кг в структуре прямого удара рукой;

многоскоки (тройной прыжок);

выталкивание вперед грифа весом 15–20 кг в структуре прямого удара рукой;

передачу медицинбола ногами партнеру весом 5–7 кг сгибанием в тазобедренном суставе.

В тхэквондо важное значение имеет быстрота двигательной реакции — способность возможно быстрее реагировать действием на звук, движения противника, изменяющиеся внешние условия или какие-либо другие факторы. Под влиянием тренировки время между поступаемым сигналом и ответным действием уменьшается. Достигнув своего предела, оно стабилизируется, но в зависимости от состояния центральной нервной системы и двигательного аппарата может незначительно изменяться.

Высокий уровень развития гибкости - один из основных факторов, обеспечивающих уровень спортивного мастерства в тхэквондо. Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования: при недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс усвоения двигательных навыков, а некоторые из них, часто являющиеся узловыми компонентами эффективной техники тхэквондо, вообще не могут быть освоены. Ограничение амплитуды движений из-за недостаточной подвижности в суставах снижает уровень проявления силы, быстроты, ловкости, ухудшает внутримышечную координацию, уменьшает экономичность работы. Кроме того, при недостаточной подвижности у тхэквондистов часто повреждаются мышцы и связки.

Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощений, так и с отягощениями, движение должно осуществляться за счет мышц, проходящих через соответствующий прорабатываемый сустав. Это могут быть различного рода маховые и пружинистые движения, рывки и наклоны. Применение отягощений (гантелей, набивных мячей, грифа штанги, амортизаторов, различных силовых тренажеров и т.п.)

способствует повышению эффективности упражнений вследствие увеличения амплитуды движений за счет использования инерции.

#### **4.3. Техничко-тактическая подготовка**

Под технической подготовкой - следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения боя в спортивных соревнованиях.

### **5. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2 год подготовки).**

#### **Методы организации новичков при разучивании действий.**

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

#### **Методические приемы обучения основам техники**

- Изучение захватов и освобождение от них
- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

#### **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение стойкам
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении

#### **Содержание технической и тактической подготовки.**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

#### **Методы организации занимающихся при разучивании действий .**

- Организация занимающихся на месте. Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

#### **Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов.**

- Изучение базовых стоек тхэквондистов.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

### **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

### **Содержание технической и тактической подготовки.**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

### ***Боевая стойка тхэквондиста***

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой. Удар ногой на разных дистанциях.

*Обучение ударам снизу и простым атакам.* На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.*

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.* В парах по заданию тренера.

*Обучение ударам ног:* удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

*Обучение бою с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение имитационным упражнениям*

## **6. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (4 года).**

### **6.1. Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения).**

#### **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов.**

- Организация занимающихся без партнера на месте.

- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Организация занимающихся без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т. п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

#### **Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста.**

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

#### **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

#### ***Технико-тактическая подготовка.***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

*Боевая стойка тхэквондиста:*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

*Обучение ударам снизу и простым атакам.* Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.* *Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.*

*Обучение ударам ног:*

удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад

*Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ):* отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

*Изучение стандартных и не стандартных ситуаций:* ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

*Имитация воздействий соревновательных факторов:*

Внутренние соревновательные факторы:

- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы:

- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

## **6.2. Учебно-тренировочный этап (3-4 год обучения).**

### **6.3. Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов**

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

#### **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста**

- Изучение стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

#### **Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.**

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

### ***Технико-тактическая подготовка***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

## **7. ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

- Совершенствование технико-тактического мастерства:
- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
  - Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
  - Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.
- Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.
- Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения.
  - Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым.
  - Тактика и техника ведения боя с левшой.
  - Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.
  - Вольные и условные бои являются в совершенствованием технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.
  - Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

### **7.1. Направленность и содержание теоретической подготовки.**

Содержание специальной теоретической подготовки тхэквондиста: объем знаний; их взаимосвязь с различными сторонами подготовки; знание истории и философии тхэквондо, соревновательной деятельности, теории обучения и тренировки; знание гигиенических норм и методов самоконтроля. Самоподготовка как способ совершенствования знаний. Объем знаний по технике и тактике тхэквондо, по методике спортивной подготовки, о системе соревнований, их проведении, подготовке и участию в них. Информация о режиме тхэквондиста, способах самоконтроля. Методике восстановления интеллектуальной и физической работоспособности, лечении травм и их профилактике, саморегуляция психических процессов и эмоциональных состояний в тренировке и перед началом соревнований.

Значение интеллектуальной подготовки в тхэквондо, специальные требования к уровню интеллектуальных способностей тхэквондиста. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с остальными сторонами мастерства тхэквондиста. Методы целенаправленного формирования личности, воспитание нравственных идеалов, моральных установок и мировоззрения. Эстетические критерии и этические нормы.

Теоретическая подготовка тхэквондистов включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование спортсмена перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность активизируют задания на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использование объективных данных, полученных с помощью анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая ученикам выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Спортсмен должен также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о тхэквондо необходимы и тем более не являются первоочередными. Спортсменам нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в

процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

### **Содержание теоретической подготовки.**

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения новых тхэквондистов.
2. Возникновение и развитие тхэквондо в Корее.
3. Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России.
4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
7. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для тхэквондо.
9. Тхэквондо как вид спорта и боевой искусство.
10. Терминология и классификация техники в тхэквондо.
11. Техника тулей.
12. Демонстрация специальной техники.
13. Техника разбивания предметов.
14. Техника свободного спарринга.
15. Тактика тхэквондо.
16. Двигательные и психические качества тхэквондистов.
17. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.
18. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных тхэквондистов.
19. Средства и методы восстановления.
20. Судейство соревнований по тхэквондо.
21. Судейство тулей, спарринга, кёкпа и спецтехники.
22. Значение соревнований на различных этапах подготовки.
23. Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо (демонстрационная техника).

### **7.2. Направление инструкторской и судейской практики.**

Спортсмены этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе, в роли арбитра, секретаря. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований для присвоения судейской категории по тхэквондо.

### **7.3. Направление психологической подготовки.**

Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями тхэквондистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке тхэквондиста занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуации и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

#### **7.4. Медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки.**

В медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (ККВФД);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы (ККВФД);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки (медицинский работник СШОР);
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (медицинский работник СШОР);
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников (медицинский работник СШОР).

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

В местах проведения тренировочных занятий по тхэквондо целью поддержания и восстановления спортивной формы оборудованы кабинеты спортивной медицины, массажа и другие,

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами СШОР, осуществляющих спортивную подготовку.

#### **7.5. Восстановительные мероприятия.**

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий

ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **Методика применения средств восстановления.**

Использование следующих средств и методов восстановления:

- гидромассаж в тёплой ванне,
- вибрационный массаж, ручной (общий и локальный) тренировочный массаж,
- контрастный душ,
- хвойная ванна,
- баня-сауна.

Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-45 мин после тренировки и за 1-2 ч до следующей.

**Баня-сауна** используется после тренировочных нагрузок: первое пребывание в парной по 5-10 мин ( $t + 100^{\circ}\text{-}110^{\circ}\text{C}$ ; влажность 10-12%). После бани - приём прохладного душа ( $t + 25^{\circ}\text{-}27^{\circ}\text{C}$  в течение 30-40 с) или купание в бассейне при такой же температуре и продолжительностью до 30 с, отдых в течение 5-10 мин. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

**Вибрационный массаж.** Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища. Общее время процедуры составляло 10-15 мин при частоте вибрации 15-25 Гц. Данная процедура осуществляется через 30-45 мин после тренировочных занятий и при помощи электромассажного аппарата "ЭМА - М" промышленного производства.

**Гидромассаж в тёплой ванне.** Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды  $+36^{\circ}\text{-}38^{\circ}\text{C}$ . Данная процедура осуществляется спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

**Контрастный душ** применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ( $t + 40^{\circ}\text{-}42^{\circ}\text{C}$ ) и холодной (до  $t+18^{\circ}\text{C}$ ) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

**Ручной массаж** (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике

### **Педагогические и психологические методы восстановления спортивной работоспособности**

Правильная организация отдельного тренировочного занятия. Рациональное планирование тренировочных нагрузок с учетом функционального состояния организма спортсменов. Оптимальный график тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов. Варианты коррекции физической нагрузки.

Рациональное построение тренировочных занятий. Индивидуализация нагрузки. Правильное проведение разминки и заключительной частей занятия. Использование интервалов

отдыха различной продолжительности между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями. Общие принципы построения тренировочных занятий в спорте и фитнесе. Роль тренера в восстановлении спортсмена.

Невротические расстройства в спорте. Перетренированности. Астенические нарушения. Депрессивные нарушения. Ипохондрические нарушения. Способствующие факторы и их коррекция. Комбинация фармакотерапии и психотерапии. Методы коррекции невротических расстройств, применяемые в спортивной медицине. Использование методик рациональной психотерапии в восстановлении спортивной работоспособности. Фармакологические препараты. Аутогенная тренировка. Самоконтроль спортсменов.

### **Комплексный подход к коррекции спортивной работоспособности.**

Комплексное воздействие восстановительных средств на основные функциональные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, иммунный статус. Избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность.

Сочетание методов коррекции спортивной работоспособности на этапах подготовки с учетом уровня квалификации спортсмена и задач тренировочного процесса.

Конкретные методики реабилитации при наиболее частых травмах (коленного, голеностопного суставов, пояснично-крестцового отдела позвоночника, мышц нижних конечностей).

### **7.6. Антидопинговые мероприятия.**

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов; распространение обучающих комплектов; создание видеосюжетов на тему антидопинга; проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды; организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

#### **Методические семинары для спортсменов**

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга. Планировать семинары необходимо по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

#### **Обучающие комплекты**

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

#### **Спортивные мероприятия**

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;

распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров;

разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс;

развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

## 8. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице 14

Таблица 14

### Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
НП	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских фигуристов в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
НП	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.
	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Площадки для занятий фигурным катание на коньках. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлениях на соревнованиях
	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
УТ	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
УТ	Основы спортивной подготовки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по гребному слалому и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Сведения о строении и функциях организма человека	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и

## **9. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «ВТФ – весовая категория» (далее – «ВТФ – весовая категория»), «ВТФ – командные соревнования» (далее – «ВТФ – командные соревнования»), «ВТФ – пхумсэ» (далее – «ВТФ – пхумсэ»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».

## **10. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоёмкость Программы (объём времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **10.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки Таблица 15;

обеспечение спортивной экипировкой Таблица 16;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1

32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастера и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой определено в *Таблице 16*.

*Таблица 16*

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерений	Этапы спортивной подготовки							
			НП		УТ		ССМ		ВСМ	
			Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	-	-	1	2	1	2	1	1

13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «ТХЭКВОНДО»)	пар	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «ТХЭКВОНДО»)	пар	-	-	1	2	1	2	1	1

## **10.2. Кадровые условия реализации Программы.**

### **10.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «ТХЭКВОНДО» спортивной дисциплины «весовая категория», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **10.2.2. Уровень квалификации педагогических работников.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **10.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников.**

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

## **11. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **11.1. Список литературы**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС, 1977, с.207.
2. Андريس Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТИП, 1979, № 2.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
6. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007
7. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
8. Сафонкин С.Н. Тхэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
9. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М., 2007
10. Соколов И. С. Основы тхэквондо. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
11. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.
12. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.

13. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/д: Феникс, 2007. – 800 с.
14. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Ni
15. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. Гос. Акад. Физ. культуры. – М., 2000. – 107с.

### **11.2. Перечень интернет-ресурсов**

1. [http://fights-video.ucoz.ru/photo/shkola\\_taehkvondo/filmy\\_pro\\_tkhehkvondo/44-0-6578](http://fights-video.ucoz.ru/photo/shkola_taehkvondo/filmy_pro_tkhehkvondo/44-0-6578)
2. <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>
3. <http://diski-soft.narod.ru/tktu.html>
4. <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>
5. <http://wikibit.net/v/тхэквондо-втф>
6. [http://www.intv.ru/view/?film\\_id=97693](http://www.intv.ru/view/?film_id=97693)
7. <http://budmuzhchinoi.ru/texnika-boja/udari-nogami/luchshee-video-po-txekvondo.html>