

Принято на  
Педагогическом совете  
МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи  
Протокол № 02

от «26» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО СШ № 25  
г. Сочи  
Ю. А. Шин  
«26» апреля 2023 г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 25 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРО-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО ИТФ»**

Разработана на основе Федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1059) на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 года № 1351

**Срок реализации программы: 4 года  
Возраст зачисления: 7 лет и старше**

Авторы:  
Хисматова Г.Ф. –заместитель директора МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи  
Гребенникова Н.Г.-старший инструктор методист МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи  
Ночная Т.А. –старший тренер МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

Муниципальное образование городской округ город-курорт Сочи  
Краснодарского края  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Номер страниц
<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	<b>4</b>
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:</b>	<b>6</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку	6-10
2.2.	Минимальные требования к объему учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки	10-11
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11-19
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП)	20-24
2.5	Календарный план воспитательной работы.	24-29
2.6.	План мероприятий , направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	30-34
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.	34-38
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	38-45
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>46</b>
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	46-49
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	49-50
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	50-66
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.</b>	<b>66</b>
4.1	Распределение программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий	67-100
4.2.	Учебно-тематические планы по теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	100-104
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>105</b>
5.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	105-109

<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>109</b>
6.1.	Материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	109-112
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	112-115
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	115-119

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

### **I. Общие положения**

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах: «формальные комплексы» и «весовые категории», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 г. № 1059, зарегистрированным министерством юстиции РФ № 71710 от 20.12.2022 (далее – ФССП).

При разработке программы учитывались также следующие нормативные документы:

– Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

– Приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н;

– Правила вида спорта «тхэквондо ИТФ» (утверждены приказом

Министерства спорта Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 291;

– Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Минспортом 23.08.2017 г.

- санитарные нормы и правила;
- иные документы.

**Целью Программы** является эффективная организация процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», а также иные цели, такие как:

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

- формирование физического воспитания и физического развития личности; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, физического совершенствования, укрепления здоровья;

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленных целей предусматривает решение **основных задач**: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а именно:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности;

приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В Учреждении реализация настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе спортивного совершенствования мастерства.

Срок действия настоящей Программы - не более 4 лет, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года в дисциплине **«формальные комплексы»**;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года в дисциплине **«формальные комплексы»**;

- на этапе начальной подготовки – 2 года в дисциплине **«весовые категории»**;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года в дисциплине **««весовые категории»**;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена в дисциплине **«весовые категории»**;

#### **Таблица № 1**

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»</b>				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8	16
<b>Для спортивной дисциплины «весовые категории»</b>				
Этап начальной подготовки	2	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5	10

**На этап начальной подготовки спортивной дисциплины «весовая категория» (далее - ЭНП)** зачисляются лица, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься тхэквондо ИТФ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку) и выполнившие приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

**На этап начальной подготовки спортивной дисциплины «формальные комплексы» (далее – ЭНП-Туль)** зачисляются лица, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься тхэквондо ИТФ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку) и выполнившие приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной

физической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

**На учебно-тренировочный этап спортивной дисциплины «весовая категория» (этап спортивной специализации) (далее УТЭ)** зачисляются подростки не моложе 12 лет. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе только из практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной физической подготовке.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе, осуществляется также при условии сдачи промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке и соответствующего спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд» до трех лет и третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный свыше трех лет.

При зачислении на этапы спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и иметь соответствующий спортивный разряд.

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

**На учебно-тренировочный этап спортивной дисциплины «формальные комплексы» (этап спортивной специализации) (далее УТЭ - Туль)** зачисляются подростки не моложе 10 лет. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе только из практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной физической подготовке.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе, осуществляется также при условии сдачи промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке и соответствующего спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд» до трех лет и третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный свыше трех лет.

При зачислении на этапы спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить определенные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь соответствующий спортивный разряд.

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

**На этап совершенствования спортивного мастерства дисциплины**

**«формальные комплексы» (далее ЭССМ)** привлекается оптимальное количество перспективных учащихся для достижения ими конкретных спортивных результатов. На этап зачисляются учащиеся, выполнившие нормативы по общефизической и специальной физической подготовке и имеющие спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе осуществляется при условии сдачи промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке, а также положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей и подготовке и имеющие спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

При зачислении на этапы спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить определенные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь спортивный разряд **кандидата в мастера спорта**.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта тхэквондо ИТФ направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства учащихся и включает в себя:

- обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- планирование учебно-тренировочного процесса;

Организацией обеспечивается Учебно-тренировочный процесс по виду спорта тхэквондо направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства учащихся включает в себя:

- обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- планирование учебно-тренировочного процесса;

Организацией обеспечивается непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочного процесса, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий и одного года при проведении групповых занятий.

В течение календарного года организуется работа с учащимися, включая самостоятельные занятия по индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха в каникулярный период.

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта тхэквондо устанавливается с 1 января текущего года.

Физические нагрузки по виду спорта тхэквондо назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта тхэквондо утверждается после согласования с Педагогическим советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся с учетом их обучения в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей учащихся и этапа спортивной подготовки, а также с учетом минимальных требований ФССП по виду спорта.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

## **2.2. Минимальные требования к объему учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки**

Функциональная подготовка в тхэквондо, заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях, нагрузки по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 2 и 3.

**Таблица № 2**

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в дисциплине «формальные комплексы»**

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

Таблица № 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
в дисциплине «весовые категории»**

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1044-1248

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей учащихся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом учащихся согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно использование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера-преподавателя только с одним обучающимся. Такая форма обучения запрограммированная и выполняется под руководством тренера-преподавателя. При индивидуальной форме обучения

все внимание тренера- преподавателя и учащийся заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

### **Групповые и индивидуальные учебно – тренировочные и теоретические занятия.**

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей учащийся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом учащийся согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командных дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно использование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера-преподавателя только с одним обучающимся. Такая форма обучения запрограммированная и выполняется под руководством тренера-преподавателя. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера-преподавателя и учащийся заложено на правильное выполнение деталей учебно-тренировочных упражнений и техники.

### **Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу учащийся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **Учебно – тренировочные сборы.**

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

### **Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.**

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях учащийся 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.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

### **Медико – восстановительные мероприятия.**

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

### **Тестирование и контроль.**

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки учащихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода учащихся на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки учащихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

### **Система спортивного отбора и спортивной ориентации.**

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных учащихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных учащихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

- просмотр и отбор перспективных учащихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки являются **работа по индивидуальным планам** спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от этапа спортивной подготовки общее количество учебно-тренировочных занятий в год составляет от 1044 до 1248 часов.

В таблице № 4 указан объем индивидуальной спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Таблица № 4**

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Объем спортивной подготовки (час.)
Этап совершенствования спортивного мастерства
весь период
1044-1248

Индивидуальное планирование подготовки тэквондистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура индивидуального плана подготовки:

- соревновательная деятельность учащихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

Типовая структура перспективного плана (на четырехлетний период) подготовки:

- цели и задачи многолетней подготовки;
- соревновательная деятельность учащихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности тхэквондистов (в измеряемых величинах) важно

планировать динамику состояния учащийся – параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности тхэквондиста.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов. Финансирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований учреждения на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке и (или) привлечение спонсорских средств.

Перечень учебно-тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ и приведен в таблице № 5

**Таблица № 5**

### **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)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### **Спортивные соревнования**

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные спортивные соревнования венчают длительные этапы подготовки учащихся. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в спортивных соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Необходимость достижения в основных спортивных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки. Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Спортивные соревнования являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Во время соревнований осуществляется совершенствование общей физической и специально физической подготовки, технической и тактической подготовленности. Соревнования – наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы тренера-преподавателя и учащихся.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является соревнование, целью которой является удержание победы над соперником с использованием всего тактико-

технического арсенала и физического потенциала учащийся.

Выделяют **контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.**

**Основные соревнования.** В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности учащийся, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности учащийся, приобретается соревновательный опыт.

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности учащихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как, специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора учащихся в сборные команды различного уровня и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Главные соревнования.** Главными соревнованиями являются те, в которых учащимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях учащийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество поединков, принятых учащимися в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице № 6.

Таблица № 6

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»</b>					
Контрольные	-	-	2	2	3
Оотборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	3
<b>Для спортивных дисциплин «весовые категории»</b>					
Контрольные	1	1	2	2	3
Оотборочные	1	1	1	2	2
Основные	1	1	1	2	3

### Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся тхэквондистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам тхэквондо ИТФ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам тхэквондо ИТФ.;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учащиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об

официальных спортивных соревнованиях.

### **Иные виды (формы) обучения**

Прежде чем приступить к анализу форм занятий в дополнительном образовании, следует сначала четко определиться, что конкретно дополнительное образование отличает от основного. Процесс основного образования направлен на получение ребенком определенного комплекса знаний, то дополнительное образование призвано решать задачи воспитания и развития его личности. Кроме того, дополнительное обучение в меньшей степени формализовано – его рамки значительно шире. Этими различиями и продиктованы особенности форм.

#### **Среди традиционных форм можно отметить:**

**Лекции**– изложение тренером-преподавателем предметной информации;

**Экскурсии, научные экспедиции**– поездки с ознакомительными и информационными задачами;

**Туристические походы**– выработка спортивных и познавательных навыков, а также оздоровление;

**Обучающие игры**– моделирование различных жизненных обстоятельств с обучающей целью.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

**Годовой учебно-тренировочный план** разработан в соответствии с п.15 Федерального стандарта по виду спорта тхэквондо ИТФ».

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов учебно-тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с учебно-тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов тхэквондо ИТФ, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 7 до 14 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры учащегося еще

недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств учащихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств учащихся и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду тхэквондо, приведено в Таблицах № 7-10.

**Таблица № 7**

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в дисциплине «ВТФ—пхумсэ»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<b>Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»</b>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-48	31-36	25-26	13-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-19	18-20	21-23

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-7	9-10
4.	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	4-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	3-4

**Таблица № 8**

**Годовой учебно-тренировочный план  
для спортивной дисциплины «формальные комплексы» тхэквондо ИТФ  
на 52 недели в (часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24	8-16		
		1.	Общая физическая подготовка	108-112	97-112
2.	Специальная физическая подготовка	38-42	53-59	75-83	153-167
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25-29	66-72
4.	Техническая подготовка	45-67	103-118	150-162	292-298
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-9	10-18	17-20	22-36
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-8	8-21
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-4	4-6	4-8	22-29

Общее количество часов в год	234	312	416	728
Самостоятельная подготовка не менее 10% не более 20% (в часах)	23-52	31-62	41-82	73-146

**Таблица № 9**

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Для спортивных дисциплин «весовые категории»</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-48	31-36	25-26	13-15	13-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-19	18-20	21-23	17-18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-3	6-7	9-10	17-18
4.	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41	33-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	4-5	3-5	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	3-4	4-6

Таблица № 10

**Годовой учебно-тренировочный план  
для спортивной дисциплины «весовые категории» тхэквондо ИТФ  
на 52 недели в (часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		8-16		5-10
		1.	Общая физическая подготовка	108-112	97-112	104-108
2.	Специальная физическая подготовка	38-42	53-59	75-83	153-167	177-187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-4	5-6	25-29	66-72	177-187
4.	Техническая подготовка	45-67	103-118	150-162	292-298	344-374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-9	10-18	17-20	22-36	21-41
6	Инструкторская и судейская практика	3-4	4-6	4-8	8-21	21-41
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-4	4-6	4-8	22-29	42-62
Общее количество часов в год		234	312	416	728	1040
Самостоятельная подготовка не менее 10% не более 20% (в часах)		23-52	31-62	41-82	73-146	104-208

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо». Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, но не более 20% предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

### **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с учащимися является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности учащихся – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является учащийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания учащихся, условием формирования личности учащегося является спортивный коллектив. Юные учащиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание учащегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет

самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности учащегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с учащимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с учащимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание учащихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино и фото видеоматериалами. Умственному развитию учащихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности учащихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровье сбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

#### **Цели воспитательной работы:**

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной,

востребованной в современном обществе.

### **Задачи воспитательной работы.**

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году. Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий, обучающихся):

а) организационно-педагогическая работа определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

б) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

в) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

г) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных учащихся;

д) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

е) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

### **Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:**

1. Создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

2. Социальная защита детей на основе личностной ориентации;

3. Сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств, таблица № 11.

**Таблица № 11**

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы		Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность			
1.1	Организация		Декады спорта	в течении года
1.2			Участие в городском	август

	активного досуга обучающихся и расширение познаний в области спорта		празднике, посвященном Дню физкультурника.		
1.3			Участие в спортивном празднике «Всероссийский День спорта». Выставка достижений с показательными	сентябрь	
1.4			Всероссийская спортивная акция по пропаганде здорового образа жизни «Кросс наций – 2023»	сентябрь	
1.5			Проведение родительских собраний в учебных группах	ежемесячно	
1.6			Проведение встреч с лучшими воспитанниками «МБУ ДО СШ»	в течении года	
1.7			Участие в соревнованиях по видам спорта	по календарным планам соревнований видов спорта	
1.8			Беседы на тему: «Правила поведения на соревнованиях», «Спортивная форма, выбор спортивной одежды и обуви».	по индивидуальным планам тренеров-преподавателей	
2.		Здоровье сбережение			
2.1.		Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам		Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!». «Культура дорожного движения – дорога без опасности»	сентябрь
2.2			Тематические беседы для групп начальной подготовки "Негативное влияние на организм человека	октябрь	

			курения, употребления алкоголя".	
2.3			Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	в течение октября по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
2.4			Тематическая беседа "Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в летний период".	май
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>			
3.1.	Формирование гражданина-патриотизма		«Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся»	в течении года
3.2			Праздничные мероприятия, посвященные Дню защитника отечеств	февраль
3.3			Организация встреч с ветеранами и героями военных действий	апрель
3.4			Участие в городской акции «Георгиевская ленточка» Участие в городском шествии, посвящённом Дню победы в ВОВ	май
3.5			Участие в «Дне народного единства»	ноябрь
3.6			Организация и проведение мероприятий приуроченных к праздничным дням: -День Конституции; -День России; -День Флага; -День Космонавтики	в течении года
3.7			Организация и проведение Дней русской духовности и культуры	в течении года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Знакомство с художественно-творческой жизнью страны и региона, с представителями		Конкурс рисунков на темы: «Спорт против наркотиков», «Здоровый образ жизни-наш образ	февраль

	творческой интеллекции		жизни»	
4.2			Праздничные мероприятия, посвященные Международному женскому Дню 8 Марта	март
4.3			Посещение музеев	во время каникул
4.4			Организация просмотра видеофильмов, походы в кино	в течении года
4.5			Обсуждение прочитанной спортивной литературы,	в течении года
4.6			Знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях)	в течении года
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией			
5.1	Связь с семьей		Проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течении года
5.2			Проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов	в течении года
5.3			Проведение вечеров отдыха (поздравления учащихся с днем рождения)	в течении 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. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется 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 антидопинговые правила). Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования учащимися запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательного периода из организма учащегося, а также из организма животного, участвовавшего в спортивном соревновании;

3) отказ учащегося явиться на взятие пробы, неявка учащегося на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом учащегося от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности учащегося для взятия у него проб во вне соревновательного периода, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка сификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении учащегося, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, является проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, установление ответственности учащегося, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, теоретических занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- организация прохождения онлайн-курса по антидопингу на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга учащихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;

- размещение на стендах Учреждения материалов по антидопингу;

- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, (законных представителей несовершеннолетних занимающихся) под роспись с локально-нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных учащих, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными учащимися. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает учащегося к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых учащихся.

1. Искажение моральных ориентиров - опрос выявил у молодых учащихся стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную

составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда приносимому допингом здоровью учащихся. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера-преподавателя: важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями учащихся и тренерского состава. То, насколько тренер-преподаватель способен повлиять на юного учащегося относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых учащихся и их тренеров-преподавателей построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренерского состава.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых учащихся к проблеме допинга - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте среди учащихся. Второе - это работа с тренерским и инструкторским составом.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных учащихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных учащихся:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для учащихся, общества и спорта высших достижений.

- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.

– четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.

– устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

- информирование учащихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах;

- ознакомление учащихся с правами и обязанностями учащихся (согласно антидопинговому кодексу);

- ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения;

- повышение осведомленности учащихся об опасности допинга для здоровья.

**Таблица № 12**

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

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	сентябрь	Директор, заместитель директора
2.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
3.	Проведение тренерского совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	сентябрь	Заместитель директора
4.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список (ВАДА)	по мере необходимости	Заместитель директора
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга в тренерских советах	в соответствии с планом	Инструкторы-методисты
6.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для учащихся Учреждения	2 раза в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
7.	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) учащихся	постоянно	Тренеры-преподаватели,

8.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей, учащихся, инструкторов при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства	при зачислении	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
9.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	в течение года	Инструкторы-методисты
10.	Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде по анти допингу с постоянным и своевременным обновлением материала	в течение года	Инструкторы-методисты
11.	Информирование учащихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
12.	Сертификация тренеров-преподавателей, учащихся этапов НП, УТ, ССМ, в РУСАДА	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
13.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	в течение года	Заместитель директора
14.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Заместитель директора
15.	Проведение педагогического совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	в течение года	Заместитель директора

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net/>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для учащихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2023 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для учащихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Учет информирования учащихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись учащегося. Для учащихся групп НП, УТ(СС), ССМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных

соревнований в качестве помощника судьи и судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки (кроме групп начальной подготовки).

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской-преподавательской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у учащихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, учащиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах учащиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов спортивной подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

В содержание спортивной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) Знание терминологии, принятой в тхэквондо ИТФ;
- 2) Подача команд на организацию тренировочного занятия, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3) Умение наблюдать и анализировать ход тренировки;  
4) Определить ошибку при выполнении тренировочного задания партнером и указать пути ее исправления;

5) Составить комплекс упражнений по проведению разминку;

6) Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия и провести ее со учащимися групп начальной подготовки под наблюдение тренера-преподавателя;

Для выполнения требований, соответствующих квалифицированной категории спортивных судей, учащиеся осваивают следующие умения и навыки:

1) составить проект положение о проведении городских соревнований по тхэквондо ИТФ;

2) умение вести документацию (деятельность секретаря соревнований);

3) участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером;

4) судейство тренировочных игр в качестве помощника судьи и главного судьи соревнований;

5) участвовать в судействе официальных соревнований в составе судейской коллегии;

6) судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи соревнований.

В основе инструкторских занятий лежит методика освоения технических элементов вида спорта. Поочередно, выполняя роль инструктора, учащиеся последовательно и систематически осваивают технические элементы тхэквондо ИТФ. Учащийся обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией тхэквондо ИТФ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения, правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда учащиеся имеют уже необходимое представление о методике освоения элементов, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 13.

**Таблица № 13**

**Планы инструкторской и судейской практики**

Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации))  
до 3-х лет

<b>Виды практики</b>	<b>Содержание практики</b>
Инструкторская	Учащиеся овладевают принятой в тхэквондо ИТФ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами

	построения тренировочного занятия, а также разминкой, основной и заключительной частям
Судейская	Изучение основных положений правил по тхэквондо ИТФ. Судейство городских соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
Инструкторская	Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы учащихся перед поединком.

Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)  
свыше 3-х лет

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Учащиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований

Для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ

№ п/п	Содержание
<b>Инструкторская практика</b>	
1	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «мирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.
2	Проведение подвижных и спортивных игр в группах на этапах начальной подготовки.
3	Подготовка и проведение беседы со учащимися по истории тхэквондо, о Российских спортсменах высоко уровня.
4	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи своей группы.
5	Шефство над 1-2 учащимися новичками. Обучение простейшим элементам техники тхэквондо ИТФ.
6	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.
7	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.
<b>Судейская практика</b>	
1	Понятие о системе оценок за технические действия.
2	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)
3	Ведение протоколов хода соревнований

4	Судейская коллегия, обязанности судей.
5	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТПП
6	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.
7	Судейство первенства города, среди групп младшей возрастной группы.
8	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство школьных и городских соревнований.

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

Медико-биологическое обеспечение учащихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает следующие требования.

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, обучающиеся должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением учащимися углубленного медицинского осмотра и уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося. Проверка проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных заболеваний, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Углубленное медицинское обследование 1 раз в год проводится для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут

быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические -убеждающие,
- направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;
- психологические - ментальные, социально-игровые;

Психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств учащегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения учащегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со учащимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование учащегося, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание учащегося.

2. Беседы с другими людьми в присутствии учащегося. Содержание беседы косвенно направлено на этого учащегося. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия -косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи,

использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуется механизм саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Этап начальной подготовки.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Учебно- тренировочный этап.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучения приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Основной целью психологической подготовки на учебно- тренировочном этапе, является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно- тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данных этапах важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современных тактических видов спорта, таких как тхэквондо ИТФ, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение сложных учебно- тренировочных заданий вызывает у учащихся положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы учащиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь учащийся, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного

времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочим уровнем, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных учащихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микроциклов и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолог педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую консигнацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу

учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных учащихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

**Таблица № 14**

**Планы восстановительных мероприятий**

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	НП УТ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	УТ, ССМ	Систематический контроль состояния здоровья учащихся – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации <i>включает:</i> – клинический анализ, характеризующий оценку здоровья: анамнез – общий, медицинский, спортивный, осмотр, ощупывание – пальпация, выстукивание (перкуссия), выслушивание	по графику

		(аускультация), ряд инструментальных обследований (определение артериального давления, частоты сердечных сокращений, электрокардиограмму, сбор лабораторных анализов – кровь, моча, оценку дыхательной системы и др.) Биометрическую оценку: оценку телосложения, роста, веса, охватных размеров тела, соотношение жировой и мышечной массы, физического развития, морфологического состояния; – Оценку функциональных систем организма как фактор приспособляемости к физическим нагрузкам с помощью функциональных нагрузочных проб.	
	УТ, ССМ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья учащихся, восстановлению их здоровья: -углубленное медицинское обследование; -самоконтроль; -физиотерапевтические средства восстановления; -фармакологические средства восстановления.	По графику и по назначению
Восстановительные мероприятия	УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления: - педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение занятий в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов.	По графику и по назначению

		<p>- психологические средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. В спортивных школах возросла роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение приобретает определение психологической совместимости учащихся. Под психорегуляцией понимается комплекс мероприятий, направленный на формирование у учащихся психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.</p> <p>Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем.</p> <p>-гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде;</p> <p>- медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением</p>	
--	--	---	--

	УТ, ССМ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий
--	---------	--	--

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Итогом освоения Программы является подготовка резервов высококвалифицированных учащихся и состоит в том, чтобы занимающиеся при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с учащимися на всем протяжении подготовки определяется тремя факторами: спецификой ведения игры, модельными требованиями квалифицированных учащихся, возрастными особенностями и возможностями учащихся.

Физическая подготовка занимающихся, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей, занимающихся через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие учащегося и специализированность проявления качеств, необходимых учащемуся.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тхэквондо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые учащимися на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать

развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей учащегося, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у учащегося здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

*На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- 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 ИТФ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «тхэквондо ИТФ»;
- повышения уровня подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо ИТФ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо ИТФ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем годах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «Тхэквондо ИТФ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Тхэквондо ИТФ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо ИТФ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо ИТФ»
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых Учреждением. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся тхэквондо ИТФ на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

1. уровень общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовленности обучающихся;
2. теоретической подготовки;
3. уровень и динамика спортивных результатов;
4. показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Промежуточная аттестация** обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия, обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.)

- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (таблицы 12-13 настоящей Программы).

**Итоговая аттестация** представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на программу физической подготовки (при ее реализации).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Контроль за состоянием подготовленности учащихся. Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для тхэквондиста физическим качествам.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий учащихся при выполнении соревновательных и учебно-

тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства тхэквондиста являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет учащийся на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет учащийся и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения. Спортивный результат - важный критерий эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий тхэквондиста, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются в сводных протоколах, комиссией, созданной на основании приказа директора.

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно сданными учащимися, если он продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала.

Основные требования для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки учащихся представлены в Таблицах № 15-17.

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«ТХЭКВОНДО ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9      7,1		не более 6,7      6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7      4		не менее 10      6	
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3      10,6		не более 10,0      10,4	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее 1		не менее 2	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110      105		не менее 120      115	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее 21      18		не менее 24      21	
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2      6,4		не более 6,0      6,2	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее 27      24		не менее 32      27	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10      5		не менее 13      7	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее 1		не менее 2	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6      9,9		не более 9,3      9,5	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130      120		не менее 140      130	
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»</b>						
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 7.10		не более 7.35	
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не более 10			
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории»</b>						

4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин	не более	
			18	19

**Таблица № 16**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее	
			2	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			2	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»</b>				
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	17.30
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории»</b>				
4.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			17.30	20.00
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Таблица № 17**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для дисциплины «весовые категории»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			17	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8

1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки дисциплины «весовые категории»				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			9.40	11.40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Результаты выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке оцениваются в бальной системе, приведенной в Таблице № 18.

**Таблица № 18**

**Оценочная система**

<b>Балы</b>	<b>Критерии оценки</b>
0-баллов-норматив не сдан	невыполнение минимальных показателей ОФП и СФП
1 бал и более-норматив сдан	выполнение минимальных показателей ОФП и СФП

**Методика выполнения упражнений ОФП:**

**1. Бег на 30 метров**, предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!». Предоставляется одна попытка.

**2. Челночный бег 3x10 метров**, предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**, предназначен для оценки взрывной силы ног. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с

приземлением на обе ноги. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

**4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами.** Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. ИП – стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

**5. Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Предназначен для оценки силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); нарушение техники выполнения испытания; подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 1 с; подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.** Предназначен для оценки силовых качеств. Учащийся подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на

гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходного положения, продолжает выполнение норматива

**7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Предназначено для оценки силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; одновременное разгибание рук.

**8. Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту).** Предназначен для оценки силовой выносливости. Лечь на спину, прижать поясницу к полу, согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Локти в стороны. Поднимать туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение.

#### ***Методика выполнения упражнений СФП:***

**1. Бег без учета расстояния,** Предназначен для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или спортивного зала. Фиксируется время непрерывного бега до перехода на шаг или остановки.

**2. Бег на 1000, 1500, и 2000 метров,** предназначен для оценки уровня развития выносливости. Необходимо выполнять стартовое ускорение, но не больше, чем на 50-100 метров. После стартового ускорения необходимо спокойно замедлиться, примерно в течение 50 метров. За 200 метров до финиша необходимо немного прибавить скорость.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется

хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

**3. Кросс (бег по пересеченной местности) 2 и 3 км.** Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка стартера или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

**Перечень тестов (вопросов) по видам подготовки, не связанные с физической нагрузкой для этапов начальной подготовки, учебно-тренировочных этапов и совершенствования спортивного мастерства.**

Тесты по теоретической подготовке и правилам вида спорта, обучающегося в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи проводятся в устной форме.

Этап начальной подготовки (НП):

**Таблица № 18**

Вопрос	Ответ
Кто является основателем тхэквондо ИТФ?	Генерал Южнокорейской армии Чой Хонг Хи, основатель тхэквондо ИТФ, основатель Международной федерации тхэквондо ИТФ и первый ее Президент
В каком году было принято название «Тхэквондо»?	в 1955 году.
День рождения тхэквондо ИТФ?	11 апреля 1955 г.
Что означает слово «Тхэквондо»?	Корейское «таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» — «искусство», «путь» — путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово «Таэквон-до» обозначает 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.
Из каких двух частей состоит изучение тхэквондо ИТФ?	Изучение тхэквондо ИТФ состоит из 2-х частей: духовной дисциплины и технического совершенствования

Кто были первыми учениками тхэквондо ИТФ?	Первыми учениками были военные, солдаты срочной службы.
Корейский счет от 1 до 10?	1- хана, 2 – туль, 3 – сэт, 4 – нэт, 5 – тасот, 6 – йосот, 7 – ильгоп, 8 – йодоль, 2- 9 – ахоп, 10 — йоль
Дата основания Международной Федерации Тхэквондо?	Международная Федерация Таэквон-до (ИТФ) была создана 22 марта 1966 года ассоциациями таэквон-до Вьетнама, ФРГ, США, Малайзии, Египта, Турции, Италии, Сингапура и Кореи
Что такое туль?	Это комплексы, состоящие из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Имитация поединка с несколькими соперниками.
Сколько формальных комплексов (туль) в тхэквондо и почему?	В Тхэквондо существует 24 туль, что символизирует 24 часа в сутках, т.е. жизнь человека.
Кто или что дало название туль?	Названия туль в тхэквондо ИТФ были образованы от имен наиболее ярких личностей, которых родила история Кореи почти за 5 тысяч лет
Что выражают движения туль?	При выполнении туль каждое движение должно выражать характер и душевные качества человека, в честь которого он назван
По характеру соревнования делятся на?	а) личные; б) командные; в) лично-командные
Перечислите возрастные категории участников соревнований?	Мальчики и девочки 10 лет красные пояса (2-1 гып); юноши и девушки 11-13 лет красные пояса и черные пояса (1 дан); юниоры и юниорки 14-17 лет (1 дан, 2 дан и 3 дан); мужчины и женщины (1 дан, 2 дан, 3 дан, 4 дан, 5 дан и 6 дан).
Что подразумевается под весовой категорией в тхэквондо ИТФ?	В тхэквондо весовая категория - это стандартизированный диапазон веса для практикующих тхэквондо
Какая форма одежды у участников соревнований во время выступлений и в перерывах между ними?	Участники должны быть одеты в добок ИТФ утвержденного образца. В перерывах между выступлениями участники могут быть одеты в спортивные костюмы и спортивную обувь.
Что является минимальным весом для каждого класса?	Минимальный вес для каждого класса должен быть выше максимального веса для следующего низшего класса.
Из скольких весовых категорий традиционно состояло большинство отечественных / международных соревнований по тхэквондо?	Из 16 весовых категорий, восьми для мужчин и восьми для женщин. 6. На какие возрастные группы делятся участники соревнований в дисциплине «весовая категория»?
Что такое допинг?	Допинг – это одно или несколько нарушений антидопинговых правил, к которым относятся

	наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена, отказ от сдачи пробы, подмена пробы и т.д?
Что такое Запрещенный список?	Это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами в соревновательный и вне соревновательный периоды.
Может ли учащийся отказаться от сдачи пробы?	Нет, учащийся должен сдать пробу
Безопасны ли для спортсмена препараты, содержащие запрещенные субстанции, в форме капель?	Нет, запрещенная субстанция может попасть в организм и через слизистые (капли в глаза, нос)
Кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?	Спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации и/или национальной антидопинговой организации

Тесты по теоретической подготовке, правилам вида спорта и допингу  
обучающегося в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи  
Учебно-тренировочный этап, этап спортивной специализации:

**Таблица № 19**

Вопрос	Ответ
Имя нынешнего президента Международной Федерации Тхэквондо?	Нынешний Президент Международной Федерации Тхэквондо — корейский профессор Ри Ёнг Сон
Кто является старейшим руководящим органом тхэквондо?	Корейская ассоциация тхэквондо (КТА), созданная в 1959 году совместными усилиями представителей девяти оригинальных кванов, или школ боевых искусств, в Корее.
Почему пояс в Тхэквондо завязывается в один обхват?	Главное назначение пояса – подчеркнуть значение философских основ тхэквондо, а также обозначить квалификацию учащийся. 1 июля 1985 года было принято решение о том, что пояс должен опоясывать тело занимающегося один раз а не дважды, как это практиковалось ранее. Один оборот пояса вокруг тела символизирует: 1– «О до иль кван» — стремления, во что бы то ни стало достичь одну, ранее поставленную цель; 2 – «Иль пхэн дан сим» — служение одному делу с непоколебимой преданностью; 3 – «Иль кёк пхиль сунг» — достижение победы путем проведения одного удара.
Что такое даны и гыпы в Тхэквондо?	Даны и гыпы являются ступенями мастерства, достигая их человек может взять определенный цвет пояса, либо звание, которое позволяет стать инструктором по боевому искусству. С корейского языка слово гып переводится как “уровень” и обозначает спортивное умение ученика. Всего гыпов

	10 и мастерство присуждается повышением бойца. Дан – уровень, который присваивается зрелому ученику и соответствует: боевым способностям; силе духа; крепости ума; ответственности.
Какие цвета поясов существуют в Тхэквондо?	В Тхэквондо существуют такие цвета поясов: белый, желтый, зеленый, синий, красный и черный
Какой пояс принимает ученик, приступивший к 10-ой ступени?	Белый пояс, то есть 10 гып. При переходе на первый гып цвет меняется с белого на красный с черной полосой, после возможно сдавать на черный.
Как называется площадка для проведения соревнований по Тхэквондо?	Площадка называется «Досянг».
Как называется форма тхэквондистов?	Добок.
Что символизирует изображение на спине добка?	Изображение делается в виде вечнозеленого дерева – сосны.
Назовите три удара в тхэквондо ИТФ?	Ап чируги, Сонкаль ёп тереги, Дунг чумук ёп тереги.
Назовите блоки в тхэквондо ИТФ?	Пальмок наджунде макки, паккат пальмок макки, анпальмок макки, чуккио макки.
Назовите туль и количество движений в них.	ЧОН-ДЖИ (19 движений); ДАН-ГУН (21 движение); ДО-САН (24 движения); ВОН-ХЁ (28 движений); ЮЛЬ-ГОК (38 движений); ЧУН-ГУН (32 движения); ТЭЙ-ГЕ (37 движений); ХВА-РАНГ (29 движений); ЧУНГ-МУ (30 движений); КВАН-ГЕ (39 движений); ПО-УН (36 движений); ГЕ-БЕК (44 движения); УИ-АМ (45 движений); ЧУН-ЧЖАН (52 движения); ЧУ-ЧХЕ (45 движений); САМ-ИЛЬ (33 движения); Ю-СИН (68 движений); ЧОЙ-ЁНГ (46 движений); ЙОН-ГЕ (49 движений); УЛЬ-ЧЖИ (42 движения); МУН-МУ (61 движение); СО-САН (72 движения); СЕ-ЧЖОНГ (24 движения); ТОНГ-ИЛ (56 движений).
В честь кого назван и сколько движений в Чон-Джи туль?	Чон Джи» переводится как «рай земной». На востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая – Небеса. Количество движений: 19.
В честь кого назван Чун-Гун туль?	Туль назван в честь известного патриота Ахн Зунг Гуна, убившего первого японского генерала, правителя Кореи Хиро Буши Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в туль 32 двигательных действий символизирует возраст Ахн Зунг Гуна во время его казни в тюрьме 1910 г.

<p>Для чего необходим туль «Дан-Гун»? (расшифровать название и указать количество движений).</p>	<p>Использование в тренировке туль позволяет путем повторения многих связок движений совершенствовать спарринг, повышать гибкость, овладеть техникой движений, укреплять мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность движений. Туль «Дан Гун» назван в честь Дан Гуна – родоначальника корейской нации и основателя Дангунской Кореи, существовавшей в 2333 г. до н.э.. Туль насчитывает 21 движение.</p>
<p>В честь кого назван и сколько движений в Со-Сан туль?</p>	<p>Название туль является псевдонимом монаха Чой Хён Ун (1520- 1604). Включение в туль 72 движений символизирует возраст монаха, в котором он совместно со своими сподвижниками из Самендана организовал корпус монахов-воинов. Эти воины противостояли японским пиратам, часто совершавшим набеги на Корейский полуостров</p>
<p>По характеру соревнования делятся на?</p>	<p>а) личные; б) командные; в) лично-командные</p>
<p>Назовите обязательное защитное оборудование участника соревнований?</p>	<p>Обязательно ношение защитной экипировки на руках и стопах, утвержденного ИТФ образца. Защитные перчатки закрытого типа допускаются только среди участников возрастных групп 14-17 лет (юниоры и юниорки) и среди мужчин и женщин. Участники соревнований возрастной группы 11-13 лет должны иметь защитные перчатки открытого типа (открытая ладонь). Обязательно ношение капы. Мужчинам обязательно ношение бандажа под брюками добка. Женщинам обязательно ношение защитного протектора на грудь под курткой добка. Всем участникам обязательно ношение защитного (соревновательного) шлема с закрытой верхней частью. Всем участникам обязательно ношение протекторы на голень.</p>
<p>Какого цвета должна быть защитная экипировка у спортсменов, участвующих в спарринге?</p>	<p>Спортсмены, участвующие в спарринге, должны иметь защитную экипировку (перчатки и футы) красного и синего цветов – соответствующих углу спортсмена.</p>
<p>Чему равна продолжительность спарринга?</p>	<p>На первенствах среди юношей и девушек 11-13 лет продолжительность поединка составляет 2 раунда по 1 мин. 30 сек. в предварительных поединках, а также 2 раунда по 1 мин. 30 сек. в финалах. Между раундами делается перерыв 45 сек. На первенствах и чемпионатах продолжительность поединка составляет 2 раунда по 2 мин. в предварительных поединках, а также 2 раунда по 2 мин. в финалах. Между раундами делается перерыв 1 мин.</p>
<p>Кому предоставляется право выбора емкости для сбора пробы мочи во время процедуры тестирования спортсмена?</p>	<p>Учащийся сам выбирает емкость из нескольких предложенных.</p>

Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?	Столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи
В какой лаборатории может производиться анализ допинг-проб?	В лаборатории, аккредитованной Всемирным антидопинговым агентством
Может ли учащийся быть протестирован дома в выходной день?	Да
Сколько раз в течение года учащийся может быть протестирован?	Неограниченное количество раз.

Тесты по теоретической подготовке, правилам вида спорта и допингу обучающегося в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

Этап совершенствования спортивного мастерства:

**Таблица № 20**

Вопрос	Ответ
Назовите принципы тхэквондо?	1) Учтивость (Ye Ui); 2) Честность (Yom Chi); 3) Настойчивость (In Nae); 4) Самообладание (Guk Gi); 5) Непокколебимость духа (Baekjul Boolgool).
Расшифруйте духовный принцип «Учтивость».	Формируя свой характер, занимающиеся Тхэквондо должны практиковать следующие проявления учтивости, включая их как обязательные элементы в тренировочный процесс: развивать дух взаимоуважения; стыдиться своих вредных привычек; быть вежливым; поддерживать атмосферу справедливости и гуманизма; соблюдать иерархию между занимающимися и инструктором, начинающими и квалифицированными учащимися, старшими и младшими; вести себя в соответствии с принятым этикетом; уважать положение других; вести себя с другими честно и открыто.
Расшифруйте духовный принцип «Честность».	Каждый должен уметь отличать правильное от ложного, в случае собственной неправоты, испытывать угрызения совести. Примеры, иллюстрирующие недостаток собранности: преподавание инструктором неверной техники из-за пробелов в образовании или безответственности; использование спортсменом подпиленных досок при демонстрации силы ударов; попытки инструктора закамуфлировать недостатки своей техники созданием хороших условий для тренировок; выпрашивание у инструктора более высокого пояса, попытки его купить; попытки получить пояс для осуществления грязных намерений или для

	демонстрации своего превосходства; обучение инструктором своему искусству только во имя удовлетворения собственных материальных запросов; расхождение слова и дела; игнорирование спортсменом мнения младших.
Расшифруйте духовный принцип «Настойчивость».	Древние говорили: «Настойчивость приводит к очищению и совершенству». «Тот, кто будет стократно настойчив, обеспечит мир своему дому». Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым. Для того, чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и настойчиво ее добиваться. Один из секретов становления мастерства в Тхэквондо – настойчивое преодоление всех трудностей
Расшифруйте духовный принцип «Самоконтроль».	Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьёзным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива является проявлением плохого самоконтроля. Великий китайский мыслитель Лао Цзы говорил: «Сильный – тот, кто умеет побеждать себя, а не другого».
Расшифруйте духовный принцип «Непоколебимость духа»	«Здесь покоятся триста, выполнивших свой долг». Эта простая эпитафия относится к одному из величайших подвигов в истории человечества. Леонид и 300 спартанцев, став насмерть на пути полчищ Ксеркса, показали миру, что такое непоколебимый дух. Занимающиеся Тхэквондо должны быть честными и искренними. Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать активно, ничего не боясь, проявлять непоколебимый дух, независимо от того, кто им противостоит и как много противников
Даны в тхэквондо?	Это высшая ступень мастерства, которая может присваиваться человеку, занимающемуся спортом. Бойцы, которые получили первый, второй или третий дан могут стать помощниками тренера в спортивной школе. Начиная с четвертого, человеку присваивается звание мастера, а значит, он имеет право открыть собственную школу и готовить бойцов. По международной классификации, обладатели первых трех данов считаются помощниками инструктора, с четвертого до шестого уровня – мастерами международного уровня, седьмого и восьмого – мастером-инструктором, с девятым присваивается звание гранд мастера.
Как происходит выполнение формальных комплексов на соревнованиях?	Произвольный (по выбору спортсмена) формальный комплекс участники выполняют по одному. Заказной (назначенный жюри) формальный комплекс участники выполняют

	вдвоём, согласно жеребьёвке. Участники должны представить один формальный комплекс по выбору – произвольный, в соответствии с их даном, и один заказной формальный комплекс, назначенный жюри (исключая формальный комплекс по выбору).
За какие нарушения выдается красная карточка?	Дисквалификация дается за следующие нарушения: - некорректное поведение по отношению к судьям; - намеренное игнорирование команд центрального рефери; - невозможность продолжения боя противником вследствие жесткой атаки; - подозрение в употреблении алкоголя или наркотиков; - три (3) предупреждения (желтые карточки) в одном поединке.
Что показывает правильность выполнения движений туль?	Туль должны начинаться и заканчиваться на одном и том же месте
Чему уделяется особое внимание на тренировках?	Особое внимание всегда должно быть уделено тому, чтобы тренировки способствовали укреплению здоровья и исключали риск травматизма.
Назовите разрешенные технические приемы?	Удары, выполняемые рукой - Ап-Джумок, Дунк-Джумок, Йоп-Джумок. Удары, выполняемые ногой - Ап-Кумчи (удар подушечками пальцев стопы), Йоп Бальдунг (удар ребром стопы), ДВИТ КУМ ЧИ (удар задней поверхностью пятки), Бальдунг (удар подъемом стопы), ПАЛЬ ПАДАНК (подошвой).
Область нанесения ударов?	Область лица и шеи спереди и с боков (за исключением задней части) Передняя часть туловища по вертикальной линии от подмышечной впадины до пояса с каждой стороны (исключая спину). Когда рука, от локтя до пальцев, прижата к телу, то это рассматривается как часть тела.
Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Параолимпийских Играх и мировых чемпионатах.	Нет, протестировать могут любого спортсмена
Единственной причиной дисквалификации спортсмена является положительный анализ пробы	Нет, существует еще 10 видов нарушений антидопинговых правил
Какая организация включает спортсменов в пул тестирования?	Национальное антидопинговое агентство или международная федерация.
Какие права есть у спортсменов в случае получения информации о неблагоприятном результате анализа?	Запросить проведение анализа пробы Б - Присутствовать при вскрытии и анализе пробы Б, если запрос на такое исследование поступит или направить на эту процедуру своего представителя - Подать запрос на предоставление ему копий пакетов документов по результатам исследований проб А и Б.

Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?	Учащийся.
Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается?	За 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия.
Запрещенный список обновляется не реже, чем?	1 раз в год.
Санкция за отказ от прохождения процедуры допинг-контроля составляет?	4 года дисквалификации.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо ИТФ (спортивным дисциплинам: формальные комплексы и весовые категории**

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Начало занятий в Учреждении не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – не более 2 астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более 3 астрономических часов;

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» определяется Учреждением.

- на этапах совершенствования спортивного мастерства – не более 4 астрономических часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 астрономических часов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» определяется Учреждением.

#### 4.1. Распределение программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий

Методика тренировочного процесса тхэквондистов.

Освоение тхэквондо ИТФ занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимодействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от тхэквондистов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые тхэквондисты находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам.

Перечень тематических разделов и объем программного материала по теории и методике физической культуры и спорта представлен в таблице № 21.

**Таблица № 21**

№ п/п	Тематический раздел программы	Этапы НП		Учебно-тренировочные этапы (УТГ)				Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ_)
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		1			
2.	История возникновения, развитие и характерных особенностях в тхэквондо ИТФ	1	1					
3.	Состояние и развитие тхэквондо ИТФ в России	1	1		1		1	
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм учащегося	1	1					
5.	Физическое воспитание детей и подростков	1	1					
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1			1	
7.	Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для тхэквондистов		1	1				1
8.	Физические качества и физическая подготовка тхэквондиста		1	1	1	1	1	
9.	Основы техники игры и техническая подготовка тхэквондиста			1	2	1	2	1

10.	Основы тактики игры и тактическая подготовка тхэквондиста			1	1	1	1	2
11.	Общая характеристика спортивной подготовки			1	1	1	1	
12.	Средства и методы спортивной тренировки			1	1	1		2
13.	Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия			1	2	1	2	
14.	Нагрузка и тренировочный эффект			1	1	1		1
15.	Организация и планирование спортивных соревнований по тхэквондо ИТФ. Правила соревнований			1	1	1	1	1
16.	Единая спортивная классификация			1			1	1
17.	Установка на спарринг и разбор результатов встреч			1	2	2	2	3
18.	Воспитание нравственных и волевых качеств учащегося			1		1	1	1
19.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте					1	1	1
20.	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки учащегося высокой квалификации			1	1	1	1	1
21.	Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания)							1
22.	Профилактика употребления допинга в спорте			1	1	1	1	2
23.	Психологическая подготовка учащегося					1	1	1
	Всего часов	6	8	16	16	16	20	20

### ***Тематический план теоретической подготовки по годам обучения***

#### ***Содержание программного материала***

#### ***Тема 1. Физическая культура и спорт в России***

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности

организма. Основные формы физической культуры и спорта:

- базовая физическая культура;
- профессионально-прикладная физическая культура;
- спортивная;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Законодательство в сфере ФК и спорта. Физическое воспитание детей и подростков. Спорт как общественный феномен, цели и многообразие функций спорта. Олимпийский спорт.

### ***Тема 2. История возникновения, развития и характерных особенностях тхэквондо ИТФ***

История появления борьбы, периоды ее становления и развития. Создание Международных федераций. Виднейшие деятели тхэквондо ИТФ.

### ***Тема 3. Состояние и развитие тхэквондо ИТФ в России***

Спортивные сооружения для занятий тхэквондо ИТФ и их состояние. Достижения тхэквондистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по тхэквондо ИТФ в соревнованиях различного ранга. Тхэквондо ИТФ в Краснодарском крае.

### ***Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.***

#### ***Влияние физических упражнений на организм учащегося***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима рабочих нагрузок и отдыха в период соревновательного сезона.

### ***Тема 5. Физическое воспитание детей и подростков***

Возрастные особенности детей и подростков. Акселерация и ретардация детей и подростков, гигиенические последствия. Морфологические особенности двигательного аппарата детей раннего возраста. Реактивность организма. Факторы окружающей среды, влияющие на процессы роста и развития детей. Гимнастические упражнения как основное средство физического воспитания детей раннего возраста. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика в режиме дня. Уроки физкультуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Подвижные и спортивные игры. Санитарный надзор

## ***Тема 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом***

Понятие о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию учащихся. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса учащегося. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для учащихся. Значение сна, утренней гимнастики в режиме учащегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня учащихся с учетом тренировочных занятий и соревнований.

## ***Тема 7. Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для тхэквондо ИТФ***

Требования к организации мест занятий тхэквондо ИТФ. Спортивное оборудование: напольные покрытия (доянки, лапы тренировочные, мешок боксёрский и т.д.). Качество спортивного оборудования и результативность борьбы. Требования к спортивной одежде и обуви тхэквондистов. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях и соревнованиях.

## ***Тема 8. Физические качества и физическая подготовка тхэквондистов***

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых особенностей. Понятие быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

## ***Тема 9. Основы техники борьбы и техническая подготовка***

Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники борьбы в тхэквондо ИТФ. Анализ выполнения техники изучаемых приемов спарринга. Методические приемы и средства обучения технике спарринга, взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и

вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы движения руки, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники спарринга сильнейших тхэквондистов.

#### ***Тема 10. Основы тактики борьбы и тактическая подготовка тхэквондистов***

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки. Стили борьбы и их особенности. Тактика спарринга нападающего против защитника. Тактика борьбы нападающего против нападающего. Тактика тхэквондистов, применяющих нестандартные движения. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов борьбы. Тактика нападения и ее значение в общей стратегии схватки. Индивидуальные тактические действия. Стил спарринга и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой спарринга. Анализ изучаемых тактических вариантов спарринга. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки учащегося. Разнообразие тактических приемов, показатели надежности, целесообразная вариантность. Просмотр интернет ресурсов, видео уроков, видеозаписей соревнований.

#### ***Тема 11. Общая характеристика спортивной подготовки***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации учебно-спортивной тренировки. Характерные особенности периодов учебно-спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства учебно-спортивной тренировки. Методы учебно-спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных спаррингов. Специализация и индивидуализация в учебно-спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика учебно-спортивной тренировки учащихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### ***Тема 12. Средства и методы учебно-спортивной тренировки***

Понятие спорта. Учебно-спортивная тренировка. Содержание учебно-спортивной тренировки. Понятия тренированности, физической и спортивной подготовленности, спортивной формы. Направленность учебно-спортивной тренировки. Избранные соревновательные упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Обще подготовительные упражнения. Классификация методов спортивной тренировки: общепедагогические методы, практические методы. Классификация учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок. Нагрузка и тренировочный эффект. Учебно-спортивная техническая подготовка.

### ***Тема 13. Планирование и контроль учебно-спортивной подготовки***

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Контроль учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания учебно-тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за учащимися, как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе занятия и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития учащихся. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия.

Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### ***Тема 14. Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия***

Основные принципы построения учебно-тренировочного занятия. Основные части учебно-тренировочного занятия и их задачи. Продолжительность учебно-тренировочного занятия, зависимость продолжительности занятия от возраста занимающихся и этапа подготовки. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки в зависимости от уровня обученности и физического развития занимающихся. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов и их задачи. Средства, методы решения задач по периодам.

### ***Тема 15. Нагрузка и тренировочный эффект***

Адаптация организма к физическим нагрузкам. Основные функциональные эффекты тренировки. Пороговые (критические) нагрузки для возникновения тренировочных эффектов. Специфичность и обратимость тренировочных эффектов. Тренируемость, определяющая величину тренировочных эффектов. Определение интенсивности и тренировочной нагрузки по ЧСС. Относительный рабочий прирост ЧСС. Длительность тренировочных нагрузок. Частота

тренировочных нагрузок. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.

### ***Тема 16. Организация и планирование спортивных соревнований по тхэквондо ИТФ***

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по тхэквондо ИТФ на первенство России, края, города, учреждения. Ознакомление с командным планом соревнований. С положением о соревнованиях. Правила соревнований по тхэквондо ИТФ. Судейство соревнований. Судейская бригада: состав бригады (главный судья соревнований, главный судья, боковой судья, рефери и др.) и обязанности судей, их роль в организации и проведении соревнований. Судейская документация.

### ***Тема 17. Единая спортивная классификация***

Спортивные звания и спортивные разряды. ЕВСК как нормативный документ, определяющий порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов. Требования для выполнения разрядов и званий. Порядок присвоения званий и разрядов. Подтверждения разрядов. Разрядные требования и нормативны по тхэквондо ИТФ.

### ***Тема 18. Установка на спарринг и разбор результатов спарринга***

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому тхэквондисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей спарринга: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ ведения борьбы (левая или правая рука), сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности умений противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план спарринга. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания тренера-преподавателя

### ***Тема 19. Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся.***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности

перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные методы.

### ***Тема 20. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте***

Простудные заболевания у учащихся. Причины и профилактика. Закаливание организма учащихся. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий тхэквондо ИТФ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях тхэквондо ИТФ.

Соблюдение требований техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях, самостоятельных занятиях и учебно-тренировочных сборах.

### ***Тема 21. Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки учащихся высокой квалификации***

Понятие об утомлении. Работоспособность и средства ее повышения. Механизмы восстановительных процессов организма. Основные средства восстановления. Восстановительные мероприятия основного, оперативного и текущего уровня. Восстановительные мероприятия, применяемые в учебно-тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия в период соревнований. Комплексное применение восстановительных средств. Рациональное планирование тренировочных нагрузок. Перетренированность, эмоциональное «выгорание» учащихся. Эмоциональное здоровье. Фармакологические средства восстановления.

### ***Тема 22. Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания)***

Вредные привычки: курение, токсикомания, алкоголь, наркомания. Занятия физической культурой и спортом как факторы противодействия вредным привычкам. Влияние вредных факторов на организм человека. Привыкание организма к употреблению вредных и токсичных средств. Меры профилактики и

предупреждения вредных привычек.

### ***Тема 23. Профилактика употребления допинга в спорте***

Применение допинга как проблема спортивной политики разных стран. Характеристика основных видов допинга. Опасность допинга для здоровья учащихся. Причины применения допинга в спорте. Допинговый контроль. Борьба с допингом в российском спорте. Профилактика применения допинга в спорте. Допинг в детском и юношеском спорте. Организация антидопинговой работы с учащимися.

### ***Тема 24. Психологическая подготовки учащихся***

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности тхэквондиста. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в тхэквондо ИТФ.

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса. Предстартовые психические состояния. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Морально-волевая подготовка. Специфика требований к психическим функциям тхэквондистов высокой квалификации. Самообразование и самовоспитание личности. Обучение приемам саморегуляции и самоконтроля.

Тренировочные занятия направлены на развитие (воспитание) физических качеств, приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижение профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки тхэквондо ИТФ, повышение уровня функциональных и двигательных способностей учащихся, повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного учащегося, направленного формирования качеств и свойств их личности.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

*Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:*

-общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);

-упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;

-упражнения для развития гибкости;

-упражнения для развития быстроты и ловкости;

-упражнения для развития выносливости;

-упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;

-подвижные игры (занимают особое место в занятиях с учащимися).

*Для достижения высокого уровня ОФП используются:*

-метод длительного воздействия («до отказа»);

-повторный метод;

-метод контрольного тестирования;

-игровой метод;

-круговой метод.

При этом подбор упражнений для каждого из разделов осуществляется каждым тренером индивидуально.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Она подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом бокса, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у учащихся физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

*Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:*

1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);

2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе

боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);

3. специальные игровые комплексы;

4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);

5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования учащимися в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30-70°) от собственного веса), с гирями, гантелями;

6. специальные упражнения с партнером;

7. упражнения в самостраховке, упражнения для защиты от ударов. Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

#### **Для групп начальной подготовки до года обучения**

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

- Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

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

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

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

- 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 приемам защиты в движении

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с

отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка тхэквондиста.*

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

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

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

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

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

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

*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.

## **Технико-тактическая подготовка группы начальной подготовки до 1 года**

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (нارانхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную

ногу(барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсэ: тгык-иль-дянг).

Перемещения: Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

### **Технико-тактическая подготовка**

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсэ: тгык-иль-дянг).

Перемещения: Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Основные средства учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- для овладения технико-тактическими приемами тхэквондо широко используются подводящие, подготовительные, специально подготовительные упражнения в зале;

- соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на учащихся, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

- встречи с известными учащимися, тренерами и другими профессиональными специалистами имеют большое значение в спортивной подготовке учащихся.

На учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства в группах проходит специализированная подготовка тхэквондистов. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию.

#### **Для групп начальной подготовки свыше одного года обучения**

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты:

футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

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

- Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов 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.

*Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.* Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов.*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.*

*Боевая стойка тхэквондиста:*

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

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

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

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

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

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

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.*

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

*Обучение имитационным упражнениям тхэквондо ИТФ.*

### **Технико-тактическая подготовка**

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап - соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум - соги); передняя низкая стойка (ап - куби); задняя низкая стойка (двит - куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт - чируги); удар ребром ладони (Сональчируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ - маки): защита среднего уровня (момтхон - макки: бакат - изнутри, ан - вовнутрь); защита верхнего уровня (ольгуль - макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо - маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). Маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги): -сверху вниз вовнутрь (ан-нере - чаги); -сверху вниз наружу (бакат – нере - чаги).

Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп - чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык –иль - дянг, тгык-и -

дянг).

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз; Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Тактика ведения поединка. Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать); проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Содержание программного материала на тренировочном этапе (спортивной специализации) позволяет и одновременно требует посвятить четыре года спортивной подготовки изучению реализации атакующей и защитной техники в ситуативных условиях поединка без привнесения в этот процесс помех в виде вольных боев с непредсказуемыми действиями противника.

Все должно быть сведено к отработке запрограммированных действий в соответствии с моделью деятельности учащихся. Для автоматизированной реализации, изучаемой на данном этапе техники целесообразно использовать алгоритмы техники и тактики, доведенные до уровня навыков, что впоследствии обеспечивает надежность спортивной и прикладной эффективности действий учащихся. Поэтому на тренировочном этапе (спортивной специализации) все изученные в программированном режиме

техничко-тактические действия отрабатываются в высоких режимах сенсомоторной нагрузки, что не так просто и требует серьезной и многогранной работы.

Следует учитывать, что изучение новых поэтапных тем должно как бы накладываться на повторение ранее изученного материала и поэтому время на изучение нового материала постепенно уменьшается.

**Основные средства, используемые на учебно-тренировочном этапе (до двух лет).**

На данных этапах изучаются разнообразные технико-тактические приемы вида спорта, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют будущей специализации тхэквондиста и, обусловленную этим, специальную подготовку на следующем этапе. Основная направленность физической подготовки - повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма учащихся.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение

функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами, как в нападении, так и в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы проводят занятия в зале. Проводится обучение основным правилам тхэквондо ИТФ.

На учебно-тренировочном этапе большое значение имеет учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и спарринговой подготовленности учащихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами являются:

1. Упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем учащихся. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, и др.).

2. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, подвижные и спортивные игры.

3. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры.

4. Упражнения по обучению и совершенствованию техники формальных комплексов, преимущественно в стандартных условиях.

5. Упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий.

6. Подготовительные и тренировочные схватки.

7. Теоретические занятия.

8. Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

#### **Для учебно-тренировочных групп до двух лет обучения**

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Плавание.

#### **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.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.
- Организация занимающихся учащихся без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся учащихся без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.

- Условный бой, формальные упражнения «пхумсэ».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.

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

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

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

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении
- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

#### **Базовая технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) до двух лет**

Основной задачей 1-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции.

Основное направление – технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с полшагом, подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец

изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхисоги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хакдари-соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь), защита верхнего уровня (ольгульмакки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчомаки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (мирочаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги): -сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги); -сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг).

### **Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) первого года.**

Изучение ударов включается составной частью в тренировки по освоению защиты с ответными ударами:

Двух ударные комбинации ногами (атакующие): боковой ближней, боковой дальней; боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову; боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову; боковой ближней, удар сверху дальней; боковой дальней, задний прямой дальней; удар сверху дальней, задний прямой дальней; подскок, финт ближней, боковой дальней; финт дальней со скольжением,

боковой ближней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней; подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

Трех ударные комбинации: скачок вперед, боковой дальней, боковой ближней, боковой дальней; подскок, боковой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; боковой дальней, задний прямой дальней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подшаг, задний прямой дальней в туловище, боковой дальней в голову; подскок, боковой прямой ближней, боковой дальней, задний прямой дальней.

Четырех ударные комбинации: боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову, боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову; боковой ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой ближней, боковой дальней; подскок, боковой ближней, смена стойки, боковой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней; скачок вперед, боковой дальней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; боковой дальней, задний прямой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней.

Контратакующие комбинации: скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней; скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней; скачок назад от бокового прямого, боковой дальней; задний прямой дальней от бокового ближнего; задний прямой дальней от удара сверху ближней; задний прямой дальней в прыжке на любое движение.

### **Базовая технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) второго года.**

Основной задачей 2-го года учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции.

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с подшагиваниями и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций тхэквондиста: скорости адекватного защитного реагирования, скорости ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения, темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технике тактической подготовки в усложненном варианте, связанном с повышенными

требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-согистойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональчируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Пальмок-чиги); удар локтем(Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь)защита верхнего уровня (ольгуль-акки)блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчомаки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги):-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (епчаги).Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги).Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги). Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг).

### **Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 2-го года**

Двух ударные комбинации: финт дальней со скольжением, скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подскок, боковой ближней в голову; подскок, финт ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; финт дальней со скольжением, удар сверху дальней, боковой ближней; подскок, боковой ближней, обратный круговой дальней; боковой дальней, обратный круговой дальней; финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней; подскок, боковой ближней, смена стойки, обратный круговой

дальней; удар сверху дальней, обратный круговой дальней.

Трех ударные комбинации: подскок, боковой ближней, удар сверху дальней, задний прямой дальней; скачок вперед, смена стойки, боковой дальней, боковой дальней, обратный круговой дальней; подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней, задний прямой дальней; финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней, обратный круговой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, подшаг, задний прямой дальней, задний прямой дальней.

Четырех ударные комбинации: подскок, боковой прямой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней, боковой дальней; финт дальней со скольжением, задний прямой ближней, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней; удар сверху дальней, боковой ближней, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней; скачок вперед, боковой дальней, смена стойки, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней; финт ближней, удар сверху дальней, скачок вперед, боковой дальней, обратный круговой дальней.

Контратакующие комбинации: скачок назад от бокового дальней, скачок назад от заднего прямого, боковой дальней; скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней; скрестный шаг назад от бокового прямого, боковой дальней; задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней; обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближнего; скачок назад от удара сверху, боковой дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке на движение вперед.

**Учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе (свыше двух лет)** направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности тхэквондистов.

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения приемов в равных и неравных схватках, нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных стойках.

В целях обучения организации, развитию и завершении атакующих действий чаще применяют единоборства: 1х1, 2х2, 3х3, 1х2, 2х3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры: 3х5, 3х4, 3х5, 4х4, 3х6, 4х6, 5х6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в неравно численных составах. Отрабатываются контратаки в спарринге.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые с целью более углубленного освоения индивидуальных тактических действий, в том числе

в неравных поединках.

Указанные направления тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального действия в команде;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных и связующих технико-тактических приемов поединков;
- освоение двух-трех тактических систем поединков в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач используются следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с предрасположенностью учащихся к адаптации к тренировкам. Используются специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы учащихся.
3. Силовые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов спаррингов в усложненных условиях и в различных сочетаниях.
4. Упражнения по освоению тактических вариантов систем поединков в атаке и обороне.
5. Тренировочные, товарищеские и календарные поединки с конкретными заданиями на установках и последующим их разбором.
6. Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом всех недостатков.

Теоретические занятия, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности тхэквондистов.

#### **Для учебно-тренировочных групп свыше двух лет обучения**

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.

- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.

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

- Организация занимающихся учащихся без партнера в одно шереножном строю.
- Организация занимающихся учащихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «пхумсэ».
- 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 технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

**Базовая технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше трех лет.**

Основной задачей 3-го и 4-го годов учебно-тренировочных этапов (спортивной специализации) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции.

На данном этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку дистанция укорачивается и время от начала удара до его нанесения значительно уменьшается. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен.

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно-контактные бои, чтобы выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (апсоги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дарисоги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль-мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки); защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки), блок ребром ладони (Сональ-маки), блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчомаки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (мирочаги); маховый

удар ногой сверху вниз(нере-чаги): сверху вниз вовнутрь (аннере-чаги), сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину(Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тью-доле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону(Тью-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги). Ученический технический комплекс (Пхумсе:тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг,тгык-юк-дянг.)

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

**Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-го и 4-го года**

Двух ударные комбинации: подскок, удар сверху ближней, скрестный шаг вперед, задний прямой дальней; боковой дальней, смена стойки, подскок, боковой прямой ближней; удар сверху дальней, подшаг, обратный круговой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, боковой ближней в голову; подшаг, задний прямой дальней, обратный боковой дальней; подскок, боковой реверсивный ближней, обратный круговой дальней; скачок вперед, боковой реверсивный ближней, задний прямой дальней.

Трех ударные комбинации: смена стойки, боковой дальней, удар сверху дальней, задний прямой дальней; подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней; скачок вперед, боковой ближней, подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, смена стойки, задний прямой дальней, задний прямой дальней; подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой дальней.

Четырех ударные комбинации: подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней, удар сверху дальней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней; подшаг, задний прямой дальней, обратный круговой дальней, задний прямой дальней, обратный круговой дальней; боковой дальней, боковой дальней, подшаг, обратный круговой дальней, задний прямой дальней в прыжке; финт ближней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой дальней, боковой дальней.

Контратакующие комбинации: скачок назад от бокового дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке

дальней; скачок назад от заднего прямого, обратный круговой дальней 35 от бокового ближней; задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней, задний прямой дальней; обратный круговой дальней от удара сверху ближней, обратный круговой дальней; скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, скачок назад от бокового дальней, обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближней.

**Учебно-тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства** осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности учащихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности учащихся;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности.

Указанные условия и задачи этапа совершенствования спортивного мастерства в целом определяют круг основных средств подготовки:

1. Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала учащихся.
2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.
3. Игровые упражнения, направленные на совершенствование техник тактических действий с учетом индивидуальных особенностей тхэквондиста.
4. Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.
5. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.
6. Теоретические занятия.
7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому учащемуся, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.
8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в само страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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 вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

## **Базовая технико-тактическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства**

Основной групп совершенствования спортивного мастерства является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней, средней и ближней дистанциях.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби) Задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бомсоги: стойка «тигра»); перекрёстная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональчируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Пальмок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу(Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки), защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь), защита верхнего уровня (ольгуль-макки); блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональхэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги): сверху вниз вовнутрь (ан- неречаги), сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тью- доле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).

Ученический технический комплекс ( тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о- дянг, тгык-юк-дянг, тгык-чиль-дянг).

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: апчаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки,

ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом. Отработка одно, двух и трехшагового спарринга. Двух шаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга.

Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину. Свободные спарринги. Тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов.

**Таблица № 22**

**Требования к изучению двигательных умений и навыков  
в тхэквондо по годам спортивной подготовки**

<b>Группа</b>	<b>Технические навыки</b>	<b>Тактические навыки</b>
НП до года	Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.
НП свыше года	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.
Учебно-тренировочный этап до трех лет	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе. Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Умение вести поединки с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера. Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет	«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч. Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка. Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперников.
ССМ весь период	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.

#### 4.2. Учебно-тематические планы по теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

Таблица № 23

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈13/20	апрель-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь-декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	В течении учебного года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. <u>Правила</u> вида спорта	≈14/20	В течении учебного года	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. <u>Положение</u> о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	В течении учебного года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный	≈14/20	Январь-июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	инвентарь по виду спорта			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	В течении учебного года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	В течении учебного года	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	≈70/107	В учебного течении года	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники вида спорта			
	Психологическая подготовка	≈60/106	В учебного года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	Январь-июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	<u>Правила</u> вида спорта	≈60/106	В течении учебного года	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/натренированность	≈200	февраль	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	Весь период	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

			личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	Весь период	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **5.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности**

**Тхэквондо** – это единоборство, пришедшее к нам из Кореи. Существует несколько видов тхэквондо. Наиболее распространенным в мире есть спортивное тхэквондо ИТФ, чуть менее известным является его боевое направление.

Тхэквондо является старейшим корейским боевым искусством, основано оно было на объединении боевых стилей борьбы без оружия.

Тхэквондо обучает ведению схватки в любой окружающей обстановке, с

любым количеством противников. Значительная часть приемов тхэквондо не может применяться в соревнованиях, им обучаются только с применением специальных методик, чтобы не покалечить партнера.

В тхэквондо ИТФ разработано много сильных приемов ногами, причем в одном прыжке у профессионала можно увидеть несколько нанесенных ударов в разные стороны. Сложно назвать другое единоборство, в котором было бы столько ударов ногами в прыжке.

Есть мнение, ничем не обоснованное, что рукам в тхэквондо не уделяется много внимания. Конечно, вспоминая об этом виде боевого искусства, в первую очередь вспоминаются мощные удары ногами, но руки в этом виде единоборств тренируются не меньше, удары руками в тхэквондо также очень эффективны. Кроме большой боевой мощи, тхэквондо – очень зрелищный вид боевых искусств, которая не оставит равнодушным ни одного зрителя.

Особый раздел в тхэквондо посвящен самозащите человека – приемам действия на болевые точки на теле человека, его действиям в случае захватов, броскам, борьбе в положениях лежа, сидя, приемам захвата оружия у нападающего. Но, большинство школ тхэквондо занимаются спортивными тренировками, не уделяя абсолютно никакого внимания приемам самообороны. Это часто приводит к тому, что обучающийся тхэквондо переходит на другие виды единоборств, которые, по его мнению, более подходят для самозащиты.

**Формальные комплексы (Туль)** – это подводящие упражнения, которые созданы для воспитания всех физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и быстроты. Совершенствуя свою технику, ученик шлифует внутримышечную, межмышечную координацию. Тули также являются мощным энергетическим упражнением, способствуют циркуляции внутренней энергии организма, умение осознанно направлять ее в точку удара.

Важный аспект правильного выполнения туль – это еще и дыхательная гимнастика. При выполнении туль есть разные виды дыхания, которые сочетаются с двигательными действиями.

В Таеквон-До (тхэквондо) существует 24 формальных комплекса (туль). 21 из них входит в соревновательную программу. Каждый учащийся выполняет туль согласно своему поясу.

Программа отражает целевые установки и содержательную часть основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологии обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения.

Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки необходима целостная система спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ.

Как вид спорта в своей структуре тхэквондо выделяет свои спортивные

дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по парусному спорту представлен в таблице № 24

Таблице № 24

**Вид спорта «тхэквондо ИТФ»**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 30 кг	1020011411Д
весовая категория 35 кг	1020021411Н
весовая категория 40 кг	1020031411Н
весовая категория 45 кг	1020041411Н
весовая категория 46 кг	1020051411Д
весовая категория 47 кг	1020061411Ж
весовая категория 50 кг	1020071411Н
весовая категория 51 кг	1020081411Ю
весовая категория 52 кг	1020091411К
весовая категория 55 кг	1020101411Н
весовая категория 55+ кг	1020111411Д
весовая категория 57 кг	1020121411Э
весовая категория 58 кг	1020131411Е
весовая категория 60 кг	1020141411Н
весовая категория 60+ кг	1020151411Ю
весовая категория 62 кг	1020161411Ж
весовая категория 63 кг	1020171411Ю
весовая категория 64 кг	1020181411Е
весовая категория 65 кг	1020191111Н
весовая категория 65+ кг	1020201411Д
весовая категория 67 кг	1020211411Ж
весовая категория 69 кг	1020221411Ю
весовая категория 70 кг	1020231411Н
весовая категория 70+ кг	1020241411Н
весовая категория 71 кг	1020251411М
весовая категория 72 кг	1020261411Ж
весовая категория 75 кг	1020271411Ю

весовая категория 75+ кг	1020281411Ю
весовая категория 77 кг	1020291411Ж
весовая категория 77+ кг	1020301411Ж
весовая категория 78 кг	1020311411М
весовая категория 85 кг	1020321411М
весовая категория 92 кг	1020331411М
весовая категория 92+ кг	1020341111М
формальный комплекс - 9 упражнений	1020371411Н
формальный комплекс - 12 упражнений	1020381411Я
формальный комплекс - 15 упражнений	1020391411Я
формальный комплекс - 18 упражнений	1020401411Я
формальный комплекс - 21 упражнение	1020411411Л
формальный комплекс - 23 упражнения	1020421411Л
формальный комплекс - 24 упражнения	1020431411Л
формальный комплекс - группа	1020441411Я

Примечание: последняя буква в номе-коде спортивных дисциплин парусный спорт обозначает пол и возрастную категорию спортсменов

А-мужчины, юноши; М-мужчины;

Б-женщины, девушки; Н-юноши, девушки;

Г-мужчины, юноши, женщины; С-юноши, девушки, женщины;

Д-девушки; Ф-мужчины, юноши, девушки;

Е-мужчины, девушки; Э-юноши, женщины;

Ж-женщины; Ю-юноши;

Л-мужчины, женщины; Я-все категории.

## **Программа аттестаций.**

1. Квалификация и система поясов.

2. Одежда в тхэквондо называется «Добок», пояс «Ти». Корейская мудрость гласит, что «пояс нужен для того, чтобы держать одежду». Каждый цвет пояса носит символическое значение:

- белый - для начинающих, обозначает чистоту и открытость к познаниям;
- жёлтый - символизирует плодотворную почву, на которой растут знания;
- зелёный - символизирует первые ростки и плоды после усердных тренировок;
- синий - означает небо и границу, ученик должен доказать, что готов стараться и стремиться дальше;
- красный - предупреждает, что ученик скоро станет мастером;
- чёрный - объединяет все цвета, цвет мастера.

3. Между цветами поясов существуют переходные ступени, например, жёлтый пояс с зелёной полоской или синий пояс с красной полоской. Таким образом, разделяют десять ученических степеней, называемых гыпами и нумеруемых от низших к высшим

в порядке убывания: десятый гып - белый пояс, первый гып - красный пояс с чёрными полосками. Чёрные пояса подразделяются на даны. Отличия между обладателями чёрных поясов обозначаются римскими цифрами. В различных клубах может быть различная квалификационная шкала. Например, в некоторых клубах отсутствуют зеленые пояса, в некоторых - коричневый.

4. Ниже приводится стандартная квалификационная шкала для занимающихся тхэквондо ИТФ.

**Таблица № 25**

<i>Уровень</i>	<i>Цвет пояса</i>
10 гып	белый
9 гып	белый с желтой полосой
8 гып	желтый
7 гып	желтый с зеленой полосой
6 гып	зеленый
5 гып	зеленый с синей полосой
4 гып	синий
3 гып	синий с красной полосой
2 гып	красный
1 гып	красный с черной полосой

5. С 1 по 9 дан - Чёрный пояс с жёлтыми римскими цифрами, соответствующими квалификации от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4-5 лет, если тренироваться 2-3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан - два года, 4-й - три и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться «помощник учителя» (бо - са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (са бом) и обладатели 7-го - 8-го дана считаются мастерами (сахюн ним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером - са сон ним. Всё это показывает, что для того чтобы получить звание учителя по тхэквондо (4-й дан и выше) требуется как минимум 7 лет, время, достаточное, чтобы отличить профессионала от любителя.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия**

### **6.1. Материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

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)<sup>1</sup>;

- наличие договора на оказание медицинской помощи обучающимся образовательной организации с медицинскими организациями города Сочи края с учетом нахождения каждого места осуществления спортивной подготовки, в соответствии с приказом министерства здравоохранения Краснодарского края от 16 августа 2017 г. № 3794 «Об организации оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период обучения и воспитания в образовательных организациях».

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, Приложение № 10 и обеспечение спортивной экипировкой, Приложение № 11 (ФССП)

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

В нижеприведенных таблицах указаны минимальные требования для обеспечения оборудованием, инвентарем и экипировкой учащихся МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

**Таблица № 26**

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска для разбивания (34х25х2 см)	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
7.	Лапа боксерская	Пар	12
8.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	12
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12х12 м)	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для разбивания досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
19.	Утяжелители для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
20.	Утяжелители для рук (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
21.	Эспандер (резина)	комплект	6

**Таблица № 27**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12

4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12
----	---	-----	----

Таблица № 28

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Перчатки закрытого типа (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
13.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

	ИТФ»)		щегося						
14.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

### **Кадровое обеспечение**

Образовательное учреждение укомплектовано кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определённых дополнительной образовательной программой спортивной подготовки образовательного учреждения, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Основой для разработки должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учётом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательного учреждения служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников дополнительного образования»).

Образовательное учреждение укомплектовано медицинскими работниками, вспомогательным персоналом.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом

Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.**

Основным условием формирования и наращивания необходимого и достаточного кадрового потенциала образовательного учреждения является обеспечение в соответствии с новыми образовательными реалиями и задачами адекватности системы непрерывного педагогического образования происходящим изменениям в системе образования в целом. При этом темпы модернизации подготовки и переподготовки педагогических кадров должны опережать темпы модернизации системы образования.

В школе создано нормативно-правовое, информационно-методическое, организационно-содержательное обеспечение системы развития и повышения профессиональной компетентности тренеров-преподавателей и методистов-инструкторов. Методическая служба сопровождает тренера-преподавателя в процессе его профессионального развития, опираясь на принципы дифференциации и индивидуализации; система сопровождения включает самообразование, аттестационные процессы, курсовую подготовку, обмен педагогическим опытом, активные формы творческого взаимодействия субъектов образовательного процесса. Она носит стимулирующий характер и способствует развитию педагогического коллектива.

Особое место в системе повышения квалификации занимает самообразование, мощным стимулом которого является аттестация, высокий уровень мотивации и творчества педагогов. Аттестационные процедуры публичной защиты аналитических отчетов тренеров-преподавателей демонстрируют достаточный уровень владения ими коммуникативной компетентностью, рефлексивную культуру.

Повышение профессионализма тренеров-преподавателей - управляемый и проектируемый процесс: целенаправленное мотивирование педагогов, дифференцированный подход к выбору образовательных программ курсовой подготовки, согласование тем на уровне педагога и администрации. Семинары городского и краевого уровня, научно-практические конференции создают условия для обобщения педагогического опыта, являясь формой развития профессиональной компетентности тренера-преподавателя. Тренера-преподаватели сотрудничают с Оргкомитетом Федерациями краевого и

муниципального уровня: занимаются разработкой и согласованием списков сборной учреждения.

Профессиональные интересы тренеров-преподавателей отражают основные направления деятельности педагогического коллектива:

- модернизация образования;
- внедрение Федеральных стандартов спортивной подготовки нового поколения;
- здоровьесберегающая среда образовательного учреждения;
- коммуникативно-деятельностный подход к организации образовательного процесса;
- информатизация образовательной среды школы и развитие информационной культуры субъектов образовательного процесса;
- технологизация образовательного процесса;
- подготовка учащихся к участию в новых формах итоговой аттестации;
- компетентный подход к результату образования.

В ряду мероприятий, обеспечивающих постоянный рост профессиональной подготовленности тренера-преподавателя, помимо обязательной плановой аттестации на категории (**не реже 1 раз в 3 года**), необходимо проведение на постоянной основе внутри школьных методических семинаров, изучение передового спортивного и педагогического опыта. Так же целесообразно создание рабочих групп (методических бригад) по наиболее актуальным текущим вопросам процесса спортивной подготовки, в том числе с участием приглашенных специалистов (комплексных научных групп), если их работа направлена на реальное совершенствование процесса спортивной подготовки.

Руководство МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи стимулирует повышение профессионального мастерства педагогических работников, повышение уровня спортивных результатов, поиск и отбор перспективных учащихся.

Программа предусматривает так же комплекс мероприятий по регулярному и целенаправленному повышению профессионального уровня тренеров-преподавателей. Реализуется данное направление не только на факультетах повышения квалификации, но и непосредственно в рамках спортивной школы. Формы организации такой работы многообразны: плановая методическая работа, участие в рабочих группах по различным вопросам, методические семинары, круглые столы и аналогичные мероприятия, способствующие обмену опытом между коллегами, самообразование и т.д..

В Учреждении наряду с должностями педагогических работников предусматриваются должности административно-хозяйственных, учебно-вспомогательных, медицинских и иных работников, осуществляющих вспомогательные функции.

Численный состав работников учреждения должен быть доступным для гарантированного выполнения его функции, задач и объемов услуг (работ), установленных учредителем.

МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи по штатному расписанию учреждения укомплектовано: директор-1 ставка, заместитель директора- 3 ставки, старший инструктор-методист-1 ставка, методист-инструктор-3 ставки, тренер-преподаватель-20 ставок, а также вспомогательный персонал: уборщики помещений, электрик, сантехник, водитель, техник по ремонту плоскостных сооружений.

### **6.3. Информационно –методические условия реализации программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
  2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  3. Приказ Минспорта России от 23.11.2022 года N 1059 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».
  4. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 года N 1351 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».
  5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года N 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».
  6. Всемирный антидопинговый Кодекс.
  7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 года N 952н.
- Учебно-методические пособия для использования в работе педагогическими работниками в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, в виде книг и учебных пособий находятся в методическом отделе организации, а так же, в формате pdf файлов храниться на жестком диске.
8. Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва,1988.
  9. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004

10. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. –М.:ФиС.1977.
11. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
12. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
13. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10,с.2-8
14. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
15. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
16. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС,1983.
17. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, №7
18. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, №6
19. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС,1978
20. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС,1980.
21. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12;24-32.
22. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС,1984.
23. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Учащийся о восстановлении. – М.: ФиС,1981.
24. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986,с.256.
25. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС,1981.
26. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства учащихся. – М.: ФиС, 1972, с.231.
27. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
28. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-

спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.

29. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: 30 ФиС, 1976,с.201-208.

30. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975.с.495.

31. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987,с.223.

32. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – 33 М.: Просвещение, 1979,с.90-92.

33. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в 34 школе. 1996, № 4,с.18-20.

34. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.

35. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.:ФиС,1977.

36. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК,1972.

37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.

38. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у учащихся – М.: ФиС,1982.

39. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС,1961.

40. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.

41. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности.–Всб.:Любичевские чтения. – Ульяновск: 1999,с.120-122.

42. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. –Горький: 1966.

43. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.

44. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных учащихся. – М.: ФиС, 1986,с.255.

45. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975,с.200.

46. Физическая культура в школе. 1997, № 3,с.2-8.

47. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных учащихся. М.: ФиС. 1974, 52 с.232.

48. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для

институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987,с.127.

49. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:

<https://itf-russia.ru/> ссылка на Федерацию Тхэквондо ИТФ России

<http://sochi-tkd.ru/> ссылка на Федерацию Тхэквондо ИТФ Краснодарского края

<https://www.itf-tkd.org/> ссылка на Международную Федерацию ТКД ИТФ

<http://www.eitf-taekwondo.org/> ссылка на Европейскую Федерацию ТКД ИТФ

<http://taekwondo-rus.ru/> ссылка на Общероссийскую Общественную Организацию «Всероссийская Федерация Развития ТАЭКВОН-ДО ИТФ»

[https://jiu.clan.su/index/taekvondo\\_video/0-34](https://jiu.clan.su/index/taekvondo_video/0-34) ссылка на видео уроки

<https://tkd-cristall.ru/forstudents/enciklopedia/> ссылка на Энциклопедию Тхэквондо ИТФ. Автор: Чой Хонг Хи

<https://srrb.ru//txekvondo/txekvondo-obuchayushhie-materialy-chast-1-osami-inue-osamu-inoue.html> Обучающий фильм Осами Инуэ по Тхэквондо в пяти частях (ресурс <https://srrb.ru/> «Все трансляции спорта сегодня»)

<https://taek-won-do.ru/dokumenty/112-yenciklopediya-tayekvon-do15-tomov.html>

<http://sportlib.info/Press/> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;

<https://olympic.ru/>- Олимпийский комитет России;

<https://olympics.com/en/> - Международный Олимпийский Комитет;

<https://rusada.ru/>-Российское антидопинговое агентство;

<https://kubansport.krasnodar.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;

<http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/> - Министерство образования и науки Российской Федерации;

[www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.

<https://taek-won-do.ru/dokumenty/112-yenciklopediya-tayekvon-do15-tomov.html> Энциклопедия Таэквон-до ITF в 15 томах. Наиболее полное собрание для самостоятельного изучения.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских международных соревнований.

2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

