

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №5»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и одобрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от «28»августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШ№5» НМР РТ  
М.И. Максимов  
Приказ №120/2 от «18»сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Тхэквондо»

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 2 года;  
учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4года ;  
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).....	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	11
.....	
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	31
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	31
.....	
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,	32

проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	38
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	38
4.2. Учебно-тематический план.....	65
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	68
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	69
6.1. Материально-технические условия.....	69
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	72
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	73

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

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортсменов образовательного учреждения в дисциплинах тхэквондо ВТФ пумсе и керуги с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 988 (далее – ФССП).

Программа разработана МБУ ДО «СШ «№5» НМР РТ (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 988, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, 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, (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Основная цель программы заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формировании индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по тхэквондо.

Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

***На этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

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

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

**2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Тхэквондо́** (кор. 태권도<sup>2</sup>, 跆拳道<sup>2</sup>, также «таэквондо»), с английского Taekwon-do) – корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - активное использование ног в бою. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Тхэквондо сегодня существует в трёх вариантах, трёх аббревиатурах ITF (International Taekwon-do Federation, Интернациональная федерация тхэквондо основана в 1966-м году генералом Чхве Хон Хи), WTF (World Taekwondo Federation, Всемирная федерация тхэквондо в 1973-м году, является олимпийской) и GTF (Global Taekwon-do Federation, Глобальная федерация тхэквондо основана в 1990-м году Пак Джун Тхе). Фактически, они мало чем различаются. Некогда начавшиеся внутренние распри привели к разделению в терминологии и используемой защите, но суть осталась прежней.

В тхэквондо действует поясная система классификации спортсменов. Она состоит из 19 ступеней: 10 цветных поясов и 9 черных. Цветные пояса предназначены для занимающихся (гып), черные - для мастеров (дан). В основе классификации мастеров лежит троичная система, т.к. на Востоке число 3 почитается особым образом. Если умножить 3 на 3, то получится мистическое число 9. Именно поэтому IX дан считается наивысшим поясом.

Низшими ступенями черного пояса являются первые три дана. Как правило, их обладателями становятся новички. Второй уровень начинается с IV дана. Спортсмен, получающий его, автоматически вступает в ранг экспертов. Элиту мастеров в тхэквондо составляют спортсмены с VII по IX дан.

Ширина всех поясов равна 5 см, а толщина - 5 мм. На расстоянии 5 см от края пояса нашивается полоска. На черных поясах отмечаются римские цифры. Цвета поясов имеют особый смысл. Черный, красный и синий цвета в эпоху династий Когуре и Силла соответствовали определенным уровням иерархий, а по остальным цветам (белый, желтый, зеленый) в прошлом разделялись по званию и категории воины корейской армии.

Белый цвет символизирует чистоту, желтый - землю, на которой всходят ростки, пускающие и укрепляющие свои корни; зеленый - рост растений и совершенствование навыков занимающихся тхэквондо; синий - это небо, к которому стремятся растения, а спортсмены должны стремиться к прогрессу; красный цвет - это сигнал об опасности, призывающий спортсмена к вниманию, чтобы он не переоценил свои силы; черный цвет означает зрелость и достижение наивысшего уровня мастерства.

#### **Отличительные особенности направлений тхэквондо:**

В тхэквондо существует три направления:

ВТФ - Всемирная Тхэквондо Федерация (WTF) (запрещены удары руками в лицо).

ИТФ - Интернациональная Тхэквондо Федерация (ITF) (разрешены прямые удары руками в лицо).

ГТФ - Глобал Тхэквондо Федерация (GTF) (разрешены прямые и боковые удары руками в лицо и броски).

Система подготовки спортсменов, бойцов тхэквондо ВТФ отличается от ИТФ прежде всего ориентацией на бой-спарринг, проводимый в полный контакт с применением средств защиты (протекторы, шлемы). Запрещены (в спортивном бою) подсечки, удары по ногам, удары в голову рукой, броски. Система подготовки спортсменов тхэквондо ВТФ направлена на реальную «боевую» манеру ведения поединка, что ставит тхэквондо ВТФ на одну планку с боксом, кикбоксингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-сингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-кусинкай. Помимо спарринга в подготовку входит знание формальных комплексов - пхумсэ, которые были специально разработаны в Куккивоне, всего их насчитывается 25.

Версия ITF более применима в реальном бою, поскольку разрешены удары руками и ногами в голову. Поскольку удар в полную силу с высокой степенью вероятности может завершиться нокаутом, таэквон-до версии ITF, правила федерации, которую основал создатель таэквондо, не разрешают применение полного контакта. Запрещение удара в полную силу

часто неправильно интерпретируется последователями версии WTF, где разрешён полный контакт, однако бить можно только в разрешённые места корпуса соперника, которые защищены специальным жилетом. В версии ITF используется противоположная стратегия - защите подлежат части тела, которыми удар наносится. Для защиты используются перчатки, аналогичные боксёрским, капа, накладки на ноги.

По стилю и технике Глобальная федерация тхэквондо (GTF) наиболее близка к первоначальной Международной федерации тхэквондо (ITF).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»: «ВТФ - весовая категория 29 кг», «ВТФ - весовая категория 33 кг», «ВТФ - весовая категория 37 кг», «ВТФ - весовая категория 41 кг», «ВТФ - весовая категория 42 кг», «ВТФ - весовая категория 44 кг», «ВТФ - весовая категория 45 кг», «ВТФ - весовая категория 46 кг», «ВТФ - весовая категория 47 кг», «ВТФ - весовая категория 48 кг», «ВТФ - весовая категория 49 кг», «ВТФ - весовая категория 51 кг», «ВТФ - весовая категория 52 кг», «ВТФ - весовая категория 53 кг», «ВТФ - весовая категория 54 кг», «ВТФ - весовая категория 55 кг», «ВТФ - весовая категория 57 кг», «ВТФ - весовая категория 58 кг», «ВТФ - весовая категория 59 кг», «ВТФ - весовая категория 59+ кг», «ВТФ - весовая категория 61 кг», «ВТФ - весовая категория 62 кг», «ВТФ - весовая категория 63 кг», «ВТФ - весовая категория 63+ кг», «ВТФ - весовая категория 65 кг», «ВТФ - весовая категория 65+ кг», «ВТФ - весовая категория 67 кг», «ВТФ - весовая категория 67+ кг», «ВТФ - весовая категория 68 кг», «ВТФ - весовая категория 68+ кг», «ВТФ - весовая категория 73 кг», «ВТФ - весовая категория 73+ кг», «ВТФ - весовая категория 74 кг», «ВТФ - весовая категория 78 кг», «ВТФ - весовая категория 78+ кг», «ВТФ - весовая категория 80 кг», «ВТФ - весовая категория 80+ кг», «ВТФ - весовая категория 87 кг», «ВТФ - весовая категория 87+ кг» (далее – «ВТФ - весовая категория»), ВТФ - командные соревнования (далее – «командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа», «ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные», «ВТФ - пхумсэ- тройки», «ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные», «ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа», «ВТФ - пхумсэ - фристайл - двойки смешанные», «. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7(пхумсэ) – 10 лет (весовая категория) лет, желающие заниматься тхэквондо. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются дети не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся 14 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	от 10	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	от 12	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 1
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	от 7	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	от 10	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

- формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (пп. 4.1. Приказа № 634);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «дзюдо» (п.

36 и п. 42 Приказа № 1144Н).

Возможен перевод обучающихся из других Организаций, (пп. 4.2. Приказа № 634). Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. (пп.4.3. Приказа № 63)

2. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

3. Одной из основных проблем методики многолетней учебной-тренировки в дзюдо и у юных, и у взрослых воспитанников является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

4. Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

5. Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

6. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество влияют на направленность занятия и его нагрузку.

7. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм воспитанника, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление учащегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

8. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность и психическое состояние.

9. Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

10. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В **Таблице 2** предоставлены объемы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства
<b>Количество часов в неделю</b>	6	9	10-14	16-18	20-24	24-32
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	468	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, (п. 46 Приказа № 999).

**2.3. Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительные лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, (п. 3.6.2 СП2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия 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;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, (пп. 3.8 Приказ № 634).

Расписание учебно-тренировочных занятий по дисциплине «дзюдо» утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующим:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования отчисляются.

#### **Используемые методы обучения:**

1. Словесные (источник знаний - слово) - рассказ тренера- преподавателя, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний - образ) - демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний - опыт) - упражнения, соревнования.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-
-----	---------------------------------------	---

		тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап п начальной подготовк и	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст- воания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды, (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

#### **Спортивные соревнования**

Важная составная часть спортивной подготовки обучающихся – соревнования. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные состязания;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами содержанием двигательных действий способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «тхэквондо» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки обучающегося и контроля ее действенности, а также отбор обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и Правилам соревнований по тхэквондо;
- 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.

Воспитанники 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 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.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по дзюдо представлены в Таблице 4.

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании, (п.7 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки спортивной подготовки, виды деятельности, практику и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется СШ в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08. (пп. 3.1 Приказа № 634

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Таблица 5

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года			

1.	Общая физическая подготовка (%)	<b>32-37</b>	<b>22-27</b>	<b>20-23</b>	<b>15-20</b>	<b>12-16</b>	<b>9-12</b>
2.	Специальная физическая подготовка (%)	<b>12-14</b>	<b>15-18</b>	<b>16-21</b>	<b>18-22</b>	<b>17-22</b>	<b>18-22</b>
3.	Спортивные соревнования (%)	-	2-3	4-5	5-6	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	<b>36-45</b>	<b>38-45</b>	<b>35-45</b>	<b>35-45</b>	<b>31-40</b>	<b>30-40</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

		Недельная нагрузка в часах					
		6	9	10-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
			2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)**					
		15	12	12-10	10-8	1-2	
1	Общая физическая подготовка	6-112	101-108	122-160	145-187	187-192	192-250
2	Специальная физическая подготовка	2-42	42-74	100-144	152-187	159-250	250-350
3	Участие в спортивных соревнованиях		7-8	26-33	36-46	95-100	100-135
4	Техническая подготовка	124-131	131-180	208-298	310-385	325-511	530-696
5	Тактическая подготовка	5-6	6-12	16-21	20-56	45-45	26-38
6	Теоретическая подготовка	5-6	6-7	10-15	13-10	20-23	23-25
7	Психологическая подготовка	5-6	6-7	10-15	10-9	28-17	17-35
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-3	3-4	8-10	10-10	10-20	20-30
9	Инструкторская практика		2-4	5-10	7-13	17-15	15-17
10	Судейская практика		2-4	5-10	7-13	20-10	10-18
11	Медицинские, медикобиологические мероприятия	2-3	3-4	5-6	9-10	15-35	35-40
12	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	5-6	9-10	15-30	30-30
<b>Общее количество часов в год</b>		312	468	520-728	728- 832	936-1248	1248-1664

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в

которых планируется участие обучающихся, (пп. 3.1 Приказа № 634)

- проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (пп. 3.2 Приказа № 634).

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634).

## **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 учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В качестве средств используются учебно-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 юных воспитанников, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Юные воспитанники 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 обучающегося. 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 обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со обучающимися 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 учебно-тренировочных занятий со обучающимися 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 обучающихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно - тренировочный процесс.

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

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

- Профориентационная деятельность;
- Здоровьесбережение;
- Патриотическое воспитание;
- Развитие творческого мышления.

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 обучающегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы в предстоящем учебно-тренировочном году:

- 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.;
  - формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
  - 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;
  - духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных воспитанников;
  - эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
  - работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Таблица 7

/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
.	Профориентационная деятельность		

.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
Здоровьесбережение			
.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом	В течение года

		спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
Патриотическое воспитание обучающихся			
.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
Развитие творческого мышления			
.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных воспитанников и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора	В течение года

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются тренером-преподавателем в процессе учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста обучающихся на этапе начальной подготовки используется тематика образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Дополнительно к содержанию антидопинговых программ, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение учебно-тренировочного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру-преподавателю рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 7.2.).

Для этапа начальной подготовки рекомендуется использовать «антидопинговые» задания игрового характера. Используются занятия и упражнения:

- беседа по антидопинговой тематике;
- конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков;
- упражнение «Уместные пословицы»;
- тематическое занятие «Умей отказаться»;
- упражнение «Мои жизненные планы»;
- игра «Спорные утверждения».

Такие задания позволяют формировать у юных дзюдоистов позицию «нулевой терпимости» к использованию допинговых средств и методов на последующих этапах спортивной подготовки.

В Таблице 8 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе

	антидопинговых правил»		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	Перед соревнованиями и по факту	Тренер-преподаватель в группе
	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил		Руководитель
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Тренер-преподаватель в группе.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Тренер-преподаватель в группе.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Тренер-преподаватель в группе.

	Теоретическое занятие «Допинг контроль»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель в группе.
	Теоретические занятия по антидопинговой тематике для обучающихся	Перед соревнованиями и по факту	Тренер-преподаватель в группе.

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочных этапах необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Старших воспитанников привлекать к судейству соревнований в спортивной школе или межшкольных соревнований в качестве помощника судьи, главного судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя

	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

(по всем годам)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	При определении допуска к мероприятиям
	Предварительные медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	В течение года
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н).

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н. Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается рациональным режимом дня юных воспитанников (соблюдение распорядка дня, достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья воспитанника через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Для лиц, занимающихся дзюдо, на этапе начальной подготовки при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функциональнодиагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие

психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных дзюдоистов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению организма. Следует формировать первичные навыки самоконтроля самочувствия по ЧСС, ЧД.

Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного дзюдоиста применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.

В настоящее время спортивные специалисты пришли к единому мнению относительно того, что применение современных средств для повышения уровня специальной работоспособности недостаточно эффективно. Кроме того, повышение уровня работоспособности только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок достаточно опасно для обучающегося.

Опасность заключается в том, что неизменное увеличение объема выполняемых нагрузок будет способствовать ухудшению здоровья обучающегося и его функционального состояния, повышению риска получения травм, возникновению перетренированности. Несомненно, все перечисленные факторы будут отрицательно сказываться на спортивных результатах.

В связи с этим важную роль в процессе эффективного управления подготовкой обучающихся играет обеспечение полноценного их восстановления.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке обучающихся.

Спортивные специалисты выделяют два аспекта восстановления:

- первый аспект - это применение средств восстановления в период соревнования для направленного влияния перед началом соревнований, в процессе их проведения и после выступления обучающегося;
- второй аспект - применение средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе с целью эффективного влияния на развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма обучающегося. Следует обратить внимание на тот факт, что восстановительные средства зачастую служат дополнительной нагрузкой, углубляющей влияние на организм обучающегося.

В первую очередь специалисты с целью поддержания работоспособности обучающихся рекомендуют совершенствовать микроструктуру учебно-тренировочного процесса, а также обеспечить необходимую преемственность учебно-тренировочных нагрузок различной направленности.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах учебно-тренировочного процесса, как макро-, мезо- и микроцикл, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

Это возможно только при поступлении достоверной информации о функциональном состоянии обучающегося, протекающих процессах утомления и восстановления, как после отдельного учебно-тренировочного занятия, так и по завершении выполнения нагрузок в

недельном микроцикле. Имея в своем арсенале подобную информацию, специалисты могут достаточно эффективно использовать различные средства восстановления.

Помимо этого, при внедрении восстановительных мероприятий в учебно-тренировочный процесс важное значение приобретает информация о функциональных показателях, обеспечивающих поддержание высокого уровня работоспособности в данном виде спорта, а также индивидуальные особенности каждого обучающегося, которые оказывают влияние на его работоспособность и скорость протекания восстановительных процессов.

Следует отметить, что подбор средств восстановления и методики их применения будут зависеть от способности обучающегося переносить влияние запланированной нагрузки на определенном этапе учебно-тренировочного цикла.

Выделяют следующие виды восстановительных средств:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Согласно мнению спортивных специалистов, важное значение приобретает именно комплексное использование восстановительных средств в процессе подготовки обучающихся.

Педагогические средства являются основными применяемыми в учебно-тренировочном процессе восстановительными средствами, независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится обучающийся. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха обучающегося.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма обучающегося. Следует отметить, что чем выше уровень квалификации обучающегося, тем тренировка приобретает более индивидуальный характер;

- оптимальное сочетание применяемых в учебно-тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

- оптимальное построение структуры учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов. Построение определенных учебно-тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;

- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие, способствуют поддержанию высокой работоспособности обучающегося, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления. Важно также отметить, что применение активного отдыха в учебно-тренировочном процессе позволяет оказывать стимулирующее влияние на ускорение процессов восстановления, а также приводит к глубокой перестройке функций дыхания и кровообращения;

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработыванию определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности обучающегося и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных учебно-тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки. Рациональное построение разминки содействует ускорению процессов вработывания, что

обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части учебно-тренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении продолжительности нагрузки и отдыха является готовность обучающегося к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха; вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;

- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий, что позволяет обучающемуся в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;

- соблюдение принципа волнообразности нагрузки, необходимо в связи с наличием, во-первых, фазности и гетерохронности процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; во-вторых, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; в-третьих, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;

- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;

- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

- разные формы отдыха активной направленности (проведение учебно-тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

Используемые психологические средства восстановления в процессе подготовки обучающихся направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

**К психотерапевтическим средствам восстановления**, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

- аутогенную тренировку и ее различные варианты. Данная тренировка позволяет достигнуть состояния, подобного сну, в результате которого наступает расслабление и внутреннее спокойствие, а также способствует снятию напряжения и предупреждению усталости;

- самовнушение;

- внушенный сон-отдых;

- мышечную релаксацию;

- специальные дыхательные упражнения;

- гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

**К психопрофилактическим средствам восстановления** относятся следующие:

- психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании обучающимся своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;

- в различных циклах учебно-тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

**К психогигиеническим средствам восстановления относят:**

- включение в учебно-тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;

- видео- и аудиопсихическое воздействие;
- оптимизацию условий тренировки и соревнований;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости обучающихся;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветовых и музыкальных воздействий;
- оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются **медицинские средства:**

- эргогенная диететика;
- витаминизация;

- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;

- гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);
- физиологические средства восстановления.

Применяемые физические средства восстановления можно разделить на две группы - постоянные и периодические.

**Постоянные физические средства** используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, стимулирования повышения уровня развития неспецифической резистентности и физиологических резервов организма, а также с целью профилактики развития утомления и переутомления обучающихся. Данные средства восстановления широко известны в спортивной практике.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

**Периодические физические средства** восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током, с целью регуляции функционального состояния;
- электростимуляция мышц применяется с целью роста скорости протекания восстановительных процессов, увеличения силы мышц, а также восстановления после травм нервно-мышечного аппарата;

- применение электросна оказывает благоприятное воздействие, способствующее освобождению от общего утомления, понижению предстартового возбуждения, повышению устойчивости организма к стрессам, как физическим, так и эмоциональным;
- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;
- применение кислородо-гелиевых смесей;
- гипоксическая тренировка;
- массаж (ручной и аппаратный). В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий совершенствованию периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, совершенствованию трофики тканей и повышению мышечной силы;
- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). В результате улучшается функциональное состояние некоторых систем организма и нервно-мышечного аппарата, ускоряются процессы восстановления, стимулируется работоспособность. Помимо этого, баня помогает регулировать вес, что актуально для представителей тех видов спорта, в которых соревновательная деятельность лимитирована весовыми категориями. Баня также содействует акклиматизации обучающегося;
- ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;
- биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;
- пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;
- аппаратные средства восстановления.

Следует отметить, что медицинские и физические средства используют в двух случаях:

- при восстановлении обучающихся в процессе непосредственной спортивной подготовки;
- при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

Именно эти средства способствуют:

- расширению функциональных возможностей организма обучающегося, улучшению эмоционального фона, который помогает наилучшему восприятию повышающихся физических нагрузок;
- повышению физической работоспособности;
- совершенствованию функционирования важнейших систем организма (кардиореспираторной, нервно-мышечной) и биохимических процессов, лимитирующих энергообеспечение в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- тренировке регуляторных механизмов, содействующих снижению утомления, форсированию процессов восстановления;
- повышению защитных, иммунных сил организма обучающихся, оказанию закаляющего эффекта;
- профилактике травм и перенапряжений.

Подбор различных восстановительных средств, их сочетание, дозирование, продолжительность применения определяются такими факторами, как функциональное состояние обучающегося, уровень его тренированности и здоровья, индивидуальные особенности восстановления, вид спорта, этап многолетней тренировки, цикл тренировки и его направленность в структуре макроцикла, характер выполняемых нагрузок, фаза восстановления.

Тем не менее, многие спортивные специалисты советуют делать выбор восстановительных средств, опираясь на общие принципы их использования. Такими принципами в спортивной практике выступают:

- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей организма обучающегося (быстрая и медленная восстанавливаемость, различный уровень чувствительности к действию восстановительных средств);

- совместимость и рациональное сочетание не более 2-3 средств, сочетание средств общего и локального действия;
- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (отсутствие резко тормозящего и резко возбуждающего действия, отсутствие побочных эффектов);
- соответствие применяемых восстановительных средств задачам и содержанию этапа подготовки;
- недопустимость длительного применения сильнодействующих средств (избегание привыкания организма к восстановительным средствам, ослабление естественной способности восстановления).

Следует придерживаться некоторых требований для достижения срочности восстановления:

- при 4-6-часовом интервале между тренировками применять восстановительные средства и проводить восстановительные мероприятия;
- избегать длительного применения одного и того же средства, при этом стараться применять чаще различные восстановительные средства местного воздействия, нежели средства общей направленности;
- в процессе восстановления использовать не более трех различных процедур.

В спортивной практике имеется некоторый опыт применения педагогических средств восстановления с учетом квалификации обучающегося, пола, возраста и других показателей. Данный опыт обобщен и представлен частично в виде практических рекомендаций в примерных программах для спортивных школ.

В процессе спортивной подготовки с целью эффективного использования восстановительных средств и проведения восстановительных мероприятий важное значение приобретает решение следующих задач:

- выявление динамики медленно восстанавливающихся показателей тех систем организма, которые обеспечивают поддержание значительного уровня работоспособности;
- выявление эффективности использования средств восстановления в зависимости от времени (начала) применения мероприятий, направленных на восстановление работоспособности обучающегося;
- коррекция методик использования восстановительных средств в зависимости от функциональной направленности выполняемых нагрузок и состояния организма обучающегося после выполненной учебно-тренировочной работы.

Эффективность влияния восстановительных средств на работоспособность обучающегося обусловлена фазой восстановительного периода, в котором применяются восстановительные средства.

Если восстановительные средства применяются сразу же после окончания учебно-тренировочных занятий (в интенсивной фазе восстановления), то отмечается сложная динамика восстановительных реакций, которая выражается в следующем: в течение первого часа отдыха происходит существенное ускорение восстановительных реакций, которые превосходят скорость естественного течения восстановительных процессов (ближний аффект).

Однако в течение последующих трех часов отдыха скорость естественного течения тех же реакций тормозится, а показатели функционального состояния нервно-мышечного аппарата снова возвращаются к исходным значениям показателей утомления, которые были выявлены после выполнения работы.

Восстановительные средства не способствуют сокращению продолжительности восстановительного периода. Однако использование тех же восстановительных средств в экстенсивной фазе восстановительного периода способствует повышению скорости течения восстановления работоспособности обучающегося и приводит к возникновению фазы суперкомпенсации.

Заметные положительные реакции организма обучающегося на использование восстановительных средств возникают после выполнения средних и больших нагрузок различной направленности. После выполненных малых нагрузок восстановительные средства не оказывают существенного воздействия на динамику восстановительных реакций.

Немаловажное значение приобретает и тот аспект процесса восстановления, что применение того или иного восстановительного средства уже является дополнительной нагрузкой на организм обучающегося. В связи с этим к функциональным системам организма предъявляются иногда даже завышенные требования. Без учета этого положения восстановительные средства будут способствовать формированию утомления, понижению работоспособности и замедлению восстановительных реакций.

Эффективность влияния физических факторов будет зависеть от применяемой дозы, сроков назначения после тренировки и порядка их применения. После выполнения нагрузок общей направленности, при которых возникает выраженное общее утомление, целесообразно применять физические средства общего влияния (принятие душа, различных видов ванн, сауны, плавания), а также средства, имеющие локальное воздействие.

Самым сложным в плане физического и психоэмоционального восстановления для обучающихся является постсоревновательный период.

Эффективность применения дозированных контрастных термовоздействий в процессе подготовки обучающихся при планировании учебно-тренировочных занятий, одинаковых по характеру, интенсивности и продолжительности мышечной работы в вечернее время (после 18 часов) наблюдается возрастание функционального напряжения и развитие наибольшего утомления обучающихся.

Помимо этого, утренние, дневные и вечерние термоконтрастные процедуры сауны, принимаемые на фоне развившегося утомления, обеспечивают к 30-й минуте отдыха ускоренную и полную нормализацию показателей системной кардиодинамики борцов и способности к тонкой сенсомоторной координации. Вечерние термопроцедуры содействуют полному восстановлению статической мышечной выносливости утром следующего дня, а дневные термопроцедуры - ее возрастанию.

В настоящее время в связи с развитием науки и производства появились аппаратные средства восстановления, которые можно применять на различных этапах учебно-тренировочного цикла и в любых условиях.

Восстановительные процессы и процесс спортивной тренировки нужно рассматривать как факторы, которые обеспечивают повышение работоспособности и эффективности соревновательной деятельности рукоборцев.

К здоровью занимающихся дзюдо предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной 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-тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-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 предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», 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 обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-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, соревнований;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок день;
- после микроцикла;
- после макроцикла;
- перманентно.

После учебно-тренировочного микроцикла, макроцикла или 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером-преподавателем индивидуально для каждого обучающегося с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» 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 «дзюдо»;
- 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 и втором годах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 «регби»; 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую

дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «дзюдо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, (п. 2 главы II ФССП по виду спорта).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12, 13:

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

Таблица 11

№ 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 «ВТФ - пхумсэ»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

**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»**

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 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
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
3.1.	Челночный бег 30х8 м	мин, с	не более	

	с высокого старта		1.25	1.35
3.2.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
<b>8. Уровень спортивной квалификации</b>				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,				
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

**Таблица**

**13**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более
			1.15   1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее
			20   18

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

Таблица 14

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				

.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.10.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.11.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.13.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.14.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.15.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.16.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.3.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.4.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
1. Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Челночный бег 3x10 м/с проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Спортсмен, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) спортсмен бежит до линии «Финиш», касается ее рукой, возвращается к линии «Старт», касается ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Шпагат продольный представляет собой полностью разведенные ноги, где одна нога находится впереди корпуса, вторая – сзади.

Шпагат поперечный представляет собой полностью разведенные ноги в стороны в положении сидя.

Уровень выполнения шпагата:

3(низкий) - расстояние до пола менее 10см, расстояние до пола менее 5см., но ноги в коленях согнуты, или корпус и ноги не лежат в одной плоскости.

4(средний) - расстояние до пола менее 5 см., ноги в коленях прямые, правильное исполнение (корпус и ноги в одной плоскости).

5(высокий) - расстояние до пола отсутствует, ноги в коленях прямые, Свободное правильное исполнение, ненапряженное состояние.

\*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

\*Подъем туловища лежа на полу выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Попытка не засчитывается, если: отсутствует касание локтями бедер (коленей); отсутствует касание лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза.

\*Прыжок в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

## **4. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо».**

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Пхумсе – это комплекс упражнений для защиты и атаки в битве. К таким упражнениям относятся различные стойки, удары ногами и руками, броски и блоки. Постоянные

тренировки по пхумсэ развивают скорость реакции и другие навыки необходимые для соревнований (спарринга).

Другое название пхумсэ - «формальные комплексы».

Упражнения из пхумсэ нужно повторять много раз в течении нескольких лет, тогда спортсмен успешно справится с тренировками и будет готов к поединку. Занимаясь пхумсэ нужно выполнять различные движения в поединке с воображаемым соперником. После того как ученики освоит эту технику, тренер может допустить их к спаррингу.

Первые восемь пхумсэ необходимо уметь выполнять для аттестационных экзаменов на цветные пояса (Гып-ученическая степень), Корё и более высокие пхумсэ необходимо знать для получения соответствующего Дана (мастерская степень).

#### **Базовые принципы исполнения формальных комплексов:**

- Четкие перемещения и развороты корпуса
- Сбалансированность движений
- Концентрация в движениях
- Баланс центра тяжести
- Правильное направление взгляда
- Правильное положение рук и ног
- Правильные стойки
- Скоординированное движение корпуса
- Использование веса своего тела
- Гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- Сохранение ритма движений
- Использование принципов ин и янь
- Правильная концентрация силы
- Поражение воображаемого противника
- Понимание движений
- Правильное дыхание
- Постоянная готовность

#### **Техника пхумсэ (формальные ученические комплексы).**

##### **1. Тэгук Иль Джян (Название буквально означает «Тхэгук, первая ступень»)**

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
6. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Шаг вперёд левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
9. Шаг вперёд правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
10. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-чириги.
11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
12. Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
13. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
14. Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
15. Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.

16. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.  
После выполнения пхумсэ спортсмен вновь салютует воображаемому противнику, после чего остаётся в позе «моа-соги» до команды «Паро!» («Вольно!»)

## 2. Тэгук И Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
6. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа ольгуль-бандэ-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева ольгуль-бандэ-чириги.
11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
14. Поворот направо 180°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
16. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
17. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
18. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги и кихап. Конец выполнения.

## 3. Тхэгук-Сам-Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по шее).
6. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.
7. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки.
8. Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-макки.
10. Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.
15. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
16. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
17. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-чириги.
18. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева момтон-паро-чириги.
19. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги.

20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги с кихап.  
Конец исполнения.

#### **4. Тэгук-Са-Джян**

##### **Последовательность**

##### **выполнения.**

1. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева сонналь-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа сонкыт-чириги.
3. Поворот 180°, правая ти-куби, справа сонналь-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева сонкыт-чириги.
5. Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
7. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби.
8. Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки.
9. Поворот 270°, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
10. Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки.
11. Поворот 180°, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
12. Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки.
13. Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги.
15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа мом-тон-паро-чириги.
16. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и слева мом-тон-паро-чириги.
17. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и момтон-ту-бон-чириги.
18. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-тубон-чириги с кихап. Конец выполнения.

#### **5. Тэгук-О-Джян**

##### **Последовательность выполнения.**

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
2. Левую ногу назад, ап-соги, слева ме-джумок-чиги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
4. Правую ногу назад, ап-соги, справа ме-джумок-чиги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, сначала слева, затем справа момтон-ан-макки.
6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-чириги, затем слева момтон-ан-макки.
7. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дын-чумок-чириги, затем справа момтон-ан-макки.
8. Шаг вперёд, правая ап-куби, дын-чумок-чириги.
9. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
10. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
11. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
12. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева пальгуп-чириги.
13. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
15. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева ольгуль-макки.
16. Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-чириги.

17. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа ольгуль-макки.
  18. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
  19. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
  20. Ап-чаги правой ногой, прыжок, правая коа-соги, справа дын-чумок-чириги и кихап.
- Конец выполнения.

## 6. Тэгук-Юк-Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
2. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
4. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, справа джебипум-хансонналь-оль-гуль-макки.
6. Дольо-чаги правой, чучум-соги.
7. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева паккат-пхальмок-ольгуль-макки, справа момтон-парочириги.
8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа паккат-пхальмок-ольгуль-макки, слева момтонпаро-чириги.
10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа паро-чириги.
11. Поворот налево 90°, пьонхи-соги, арэ-хэчьо-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева джебипум-хансонналь-ольгуль-макки.
13. Дольо-чаги левой ногой с кихап, чучум-соги.
14. Поворот направо 270°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
15. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
16. Поворот направо 180°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
17. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
18. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-макки.
19. Шаг назад, правая ти-куби, сонналь-макки.
20. Шаг назад, левая ап-куби, слева патансон-момтон-макки, справа момтон-паро-чириги.
21. Шаг назад, правая ап-куби, справа патансон-момтон-макки, слева момтон-паро-чириги. Конец выполнения.

## 7. Тэгук-Чиль-Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
2. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
3. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.
4. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
5. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
6. Шаг вперёд, правая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
7. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.
8. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.
9. Левую стопу подтянуть к правой, моа-соги, бо-чумок.
10. Шаг вперёд, левая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.

11. Шаг вперёд, правая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.
  12. Поворот налево 270°, левая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
  13. Муруп-чиги правой ногой, правая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
  14. Скольжение назад, правая ап-куби, отгоро-арэ-макки.
  15. Поворот направо 180°, правая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
  16. Муруп-чиги левой ногой, левая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
  17. Скольжение назад, левая ап-куби, отгоро-арэ-макки.
  18. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
  19. Пьоджок-чаги правой ногой, чучум соги, справа пхальгуп-пьоджок-чиги.
  20. Подтянуть левую ногу, правая ап-соги, дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
  21. Пьоджок-чаги левой ногой, чучум-соги, слева пхальгуп-пьоджок-чиги.
  22. На месте, слева хансонналь-момтон-йоп-макки.
  23. Шаг вперёд, чучум-соги, чумок-йоп-чириги с кихап.
- Конец выполнения.

## 8. Тэгук-Паль-Джян

Последовательность выполнения.

1. Шаг вперёд, левая ти-куби, слева паккат-пальмок-годыро-макки, затем справа момтон-парочириги с переходом в левую ап-куби.
  2. Прыжок вперёд с левым тубальдан-сонап-чаги с кихап, левая ап-куби, слева. Момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги.
  3. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
  4. Поворот налево 270°, правая ап-куби, осантыль-макки.
  5. Поворот на месте, ап-куби, справа чумок-даньо-ток-левая чириги
  6. Перекрестный шаг, левая ап-куби, осантыль-макки
  7. Поворот на месте, правая ап-куби, слева-чумок-даньо-ток-чириги.
  8. Поворот налево 270°, левая ти-куби, сонналь-макки, затем справа момтон-паро-чириги со скольжением в левую ап-куби.
  9. Ап-чаги правой ногой, шаг назад правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
  10. Поворот налево 90°, левая пом-соги, сонналь-макки.
  11. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
  12. Подтянуть левую стопу, левая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.
  13. Поворот направо 180°, правая пом-соги, сонналь-макки.
  14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
  15. Подтянуть правую стопу, правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
  16. Поворот вправо 90°, правая ти-куби, годыро-арэ-макки.
  17. Ап-чаги левой ногой, сразу же, подпрыгнув, туэ-ап-чаги с кихап, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги.
  18. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
  19. Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа пхальгуп-чиги, дын-чумок-оль-гуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.
  20. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
  21. Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева пхальгуп-чиги, дын-чумок-оль-гуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.
- Конец выполнения.

**ВТФ-Весовая категория (Кёруги)** — дисциплина тхэквондо, южно-корейского боевого искусства, вид спорта входящий в программу Летних Олимпийских Игр.

**Кёруги** в переводе на русский язык означает спарринг. Другими словами это противоборство двух соперников, позволяющее на практике проверить качество приобретённых ими, в процессе тренировок, умений и навыков. Продемонстрировать соответствующую атакующую, защитную технику рук и ног, технику передвижений, тактику ведения поединка.

**Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения** Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

#### **Общая физическая подготовка**

- 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.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **Специальная физическая подготовка**

□ Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростносиловой 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.

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

### **Техническая подготовка**

#### **Начальные технические действия. Дистанции и стойки.**

Дистанции в буквальном смысле не входят в состав начальных технических действий, однако они определяют состав техники, вариативность ее исполнения и тактику боя. Для осуществления каких-либо атакующих технических действий, или защиты непременно учитывается использование или обеспечение заданной дистанции.

Стойки – необходимое условие осуществления атакующего или защитного маневра. Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры). Стойки в проекции на сагиттальную плоскость могут быть прямые и согнутые. Согнутая стойка в тхэквондо является редкостью, и, как правило, она скоротечна, практически являясь элементом маневра.

#### **Ученический технический комплекс №1,2**

##### **Технико-тактическая и психологическая подготовка.**

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

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

##### **Теоретическая подготовка.**

##### **Физическая культура и спорт**

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста

##### **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

## **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

## **Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

## **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста.**

**Морально-волевой облик спортсмена** Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста.

Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

## **Правила соревнований**

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доджанге.

## **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

Спортивная терминология.

## **Этап начальной подготовки 3 года обучения Общая физическая подготовка.**

- 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, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Плавание.

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

Используют упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Быстроты: легкая

атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. 49 Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

### **Специальная физическая подготовка.**

- 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 (ВТФ)

### **Техническая подготовка**

Основой всех комбинаций с самого начала является концентрация. Поэтому не надо слишком быстро принимать позу «чумби». Эта поза должна быть принята медленно, чтобы успеть сконцентрироваться на следующей комбинации. Выполнение хтумсэ начинается после команды «сиджак».

Первое движение, в зависимости от выполняемой комбинации пумсэ, может быть быстрым или медленным, но для наблюдающего оно должно быть в любом случае неожиданным. Если первое движение быстрое, то в этом случае не может быть места медленному замаху, здесь должен быть взрыв движения. И лишь при плавно протекающем движении возможен медленный замах. Медленное первое движение в своей основе очень похоже на понятие чумби, последняя треть которого выполняется с максимальной силой: однако, форма концентрации свидетельствует о том, что этот приём может выполняться и в быстром темпе. Любой бой начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.

**Ученический технический комплекс №1,2,3 Понятие боевой позы** включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

### **Классификация техники ударов ногами**

В спортивном тхэквондо по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, сбоку и реверсивные. К прямым ударам относятся все удары, наносимые по прямой траектории. Эти удары разделяются на колющие и рубящие (сверху).

К ударам сбоку относятся удары, наносимые по кривой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости.

К реверсивным ударам относятся удары, при которых траектория имеет зигзагообразную форму в горизонтальной плоскости. В определенной степени их можно относить к комбинации ударов. Удары могут наноситься в туловище или в голову. Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка.**

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

### **Теоретическая подготовка.**

#### **Физическая культура и спорт**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене.

## **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первый президент ТХЭКВОНДО (ВТФ) России и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России.

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

## **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

## **Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание.

Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.

Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

## **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста.**

**Морально-волевой облик спортсмена.** Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

## **Правила соревнований**

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

## **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология. Правила определения победителей в соревнованиях. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок. Обязательные требования к участникам соревнований.

## **Этап начальной подготовки 4 года обучения Общая физическая подготовка.**

- Строевые упражнения на месте, в движении.
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения.
- 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.

- Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

### **Специальная физическая подготовка**

- 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.
- 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, изучить 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.

### **Техническая подготовка**

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»). Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкытчируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги). Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгульмакки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (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 (неречаги): -сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп-чаги)

**Ученический технический комплекс №1,2,3,4 Передвижения относительно противника (степы)**

Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты. Передвижения относительно противника могут выполняться полшагом (выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой). В этом случае движение является законченным. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком). Существует два способа перемещения шагом: обычный и приставной. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15%), чем приставным. Передвижение по даянгу представляет собой непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях. В качестве примера такого комбинирования приводятся некоторые парные сочетания:

- обычный шаг – приставной шаг;
- обычный шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – приставной шаг;
- приставной шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – скачок двумя ногами;
- скачок одной ногой – скачок одной ногой;
- скачок одной ногой – приставной шаг;
- скачок одной ногой – скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами – скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами – приставной шаг.

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.

#### **Технико-тактическая и психологическая подготовка.**

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доаянга с продолжением атаки.

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.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих

ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

### **Теоретическая подготовка.**

#### **Физическая культура и спорт**

Обязательные уроки гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. воспитательное значение ТХЭКВОНДО (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

#### **Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

**Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста** Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность,освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

#### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

#### **Правила соревнований**

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

#### **Оборудование и инвентарь**

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря. \_\_

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

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация и проведения

самостоятельно размину. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты.

Определение победителей.

### **Тренировочный этап 1 и 2 года обучения Общая физическая подготовка.**

- 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.

### **Специальная физическая подготовка.**

- Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском 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 среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног:
- удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад
- Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

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

### **Техническая подготовка**

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 (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: 31 стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка па одной ноге (хакдари-соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби). Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Бандецируги); 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 (момтхон-макки:бакатизнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам грех 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(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). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги).

### **Ученический технический комплекс №1,2,3,4,5,6**

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. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Отработка одно, двух и трех шагового спаринга. Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трехшагового спаринга Совершенствование бесконтактного спаринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками. Удары по лапам со стоек: прямой удар ног ой 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.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка.**

Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях Применение изученной техники в условиях соревнований. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка – победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация

преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

### **Теоретическая подготовка.**

#### **Физическая культура и спорт**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

#### **Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

#### **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Ведение дневника самоконтроля.

#### **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

#### **Правила соревнований**

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи.

Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

#### **Оборудование и инвентарь**

Зал тхэквондо (ВТФ). Досянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты.

### **Определение победителей. Тренировочный этап 3 и 4 года обучения Общая физическая подготовка.**

- Строевые упражнения на месте, в движении.
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору.
- 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.
- Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

#### **Техническая подготовка.**

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»); прекрестная стойка (Кoa-соги); стойка на одной ноге (хак-дарисоги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби) Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); 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 (момтхон-маки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-маки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчомаки), 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(неречаги): сверху вниз вовнутрь (аннере-чаги), сверху вниз наружу(бакат-неречаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твиг-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тьюдоле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону(Тью-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тью-твиг-чаги).

#### **Ученический технический комплекс №1,2,3,4,5,6,7,8**

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. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Отработка одно, двух и трехшагового спаринга. Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трехшагового спаринга. 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.

#### **Технико-тактическая и психологическая подготовка.**

Тактика ведения поединка. Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые). Тактика участия в соревнованиях. Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Основными задачами психологической подготовки на этапе занятий тренировочных групп является воспитание спортивного интеллекта, способности к саморегуляции,

формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

### **Теоретическая подготовка.**

#### **Физическая культура и спорт**

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

#### **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

Достижения тхэквондистов в России, на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных и юниорских команд.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

#### **Гигиенические знания и навыки**

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи.

#### **Врачебный контроль, самоконтроль**

Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена** Саморегуляция состояний тхэквондиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, моделирование соревновательных поединков. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

#### **Правила соревнований**

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Боковые судьи.

Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

#### **Оборудование и инвентарь**

Оборудование тренировочного зала по тхэквондо (ВТФ). Экипировка и форма одежды тхэквондиста. Уход за оборудованием в тхэквондо (ВТФ). Соблюдение техники безопасности.

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

Судейство соревнований по кёруги. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в кёруги. Права и обязанности судейской бригады в кёруги. Команды и жесты рефери и боковых судей.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Значение и задачи физической подготовки на этапе ССМ - максимальная реализации индивидуальных возможностей. Особенности проявления физических качеств в соревновательной деятельности тхэквондистов. Специализация физических качеств и комплексное их разложение.

Средства, методы и контроль развития физических качеств в тхэквондо (ВТФ).

### **Общая физическая подготовка.**

Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.

Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.

Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём.

### **Специальная физическая подготовка.**

Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг. Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10–15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т. д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

### **Техническая подготовка.**

Технические элементы:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них,
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.
- **Технико-тактическая и психологическая подготовка.**

Совершенствование в тактике по двум основным направлениям: - совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. -

совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основные группы упражнений: - для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема); - для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий); - для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Основными задачами психологической и морально-волевой подготовки спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства является: мотивация поведения тхэквондистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов; значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте; специальные методы регуляции психических состояний тхэквондиста; краткая характеристика психологического метода; краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания.
2. Планирование и контроль подготовки тхэквондистов высокой квалификации. Суть перспективного планирования и планирования летнего цикла тренировок. Основные задачи планирования и подготовки.
3. Средства восстановления и стимулирования работоспособности спортсменов в тхэквондо (ВТФ).  
Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.
4. Предсоревновательная подготовка квалифицированных тхэквондистов  
Структура предсоревновательной подготовки в тхэквондо (ВТФ). Объем нагрузок на этом этапе.
5. Место и значение психологической подготовки в современном тхэквондо. Компоненты психологической подготовки. Особенности психологической подготовки в пумсе и керуги. Развитие волевых качеств (средства, методы).
6. Роль специальных средств тренировки и соревновательной практики. Характеристика максимальных нагрузок и их планирования в годичном цикле подготовки. Средства восстановления и стимулирования работоспособности.

### **Инструкторская и судейская практика**

Самостоятельно полностью проводить разминку; уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Занятия в группах высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

- Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью

личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности;

- Становление человека как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество.
- Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностные ориентации, мотивационная готовность и т.д.), так и от объективных (например, значимость профессии в обществе, правовой и общественной ее статус и др.);
- Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности. Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития специалиста мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

#### **Общая физическая подготовка.**

Основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг – Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

#### **Техническая подготовка.**

Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левой рукой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы. Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

#### **Технико-тактическая и психологическая подготовка.**

Основная цель технико-тактической подготовки на этом этапе – обеспечить возможность эффективного использования большого арсенала двигательных действий в соревновательных условиях. Приоритетной задачей совершенствования технико-тактической подготовки является стабилизация и надежность реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Решение этой задачи базируется на почве построения индивидуальных планов подготовки с учетом специализированной направленности в соревновательной деятельности, где особое внимание следует уделить моделированию соревновательных ситуаций и разнообразным

тактическим схемам ведения поединка . При этом следует учитывать особенности соревновательной деятельности спортсменов в индивидуальных и командных видах программы соревнований.

На этапе высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов - психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля.

Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет тхэквондисту использовать их наиболее эффективно.

### **Теоретическая подготовка.**

1. Система управления развитием тхэквондо в РФ. Государственные и общественные органы управления. Отбор и комплектование сборных команд РФ. Система подготовки сборной команды. Научно-методическое, материально- техническое и кадровое обеспечение подготовки сборной команды РФ.

2. Планирование и контроль подготовки тхэквондистов высокой квалификации. Суть перспективного планирования и планирования летнего цикла тренировок. Основные задачи планирования и подготовки. Динамика нагрузок в годичном цикле тренировок и на этапах многолетней подготовки. Контроль функциональной и технико-тактической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности.

3. Средства восстановления и стимулирования работоспособности спортсменов в тхэквондо (ВТФ).

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Оптимальное планирование нагрузок и рациональное построение структурных единиц тренировки. Применение психо-регулятивных и психогигиенических средств восстановления. Разновидности массажей, физиотерапия, баня, витамины.

4. Предсоревновательная подготовка квалифицированных тхэквондистов Структура предсоревновательной подготовки в тхэквондо (ВТФ). Объем нагрузок на этом этапе. Индивидуальный характер подготовки в пумсе и кёруги. Применение средств восстановления работоспособности и стимулирования восстановительных процессов.

5. Место и значение психологической подготовки в современном тхэквондо. Компоненты психологической подготовки. Особенности психологической подготовки в пумсе и кёруги. Развитие волевых качеств (средства, методы). Специализированные ощущения и их усовершенствование. Психическая напряженность нагрузок. Эмоциональные состояния и управления ими в процессе соревнований.

6. Подготовка спортсменов на этапе максимальной реализации индивидуальной их возможностей. Задача подготовки. Роль специальных средств тренировки и соревновательной практики. Характеристика максимальных нагрузок и их планирования в годичном цикле подготовки. Средства восстановления и стимулирования работоспособности.

### **Инструкторская и судейская практика**

Выполнить необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

## Учебно-тематический план

Таблица

16

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:	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20 ≈	сентябрь	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 ≈	октябрь	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 ≈	ноябрь	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 ≈	декабрь	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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	$\approx 70/107$	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	$70/107 \approx$	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$70/107 \approx$	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	$70/107 \approx$	май		Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	60/106 ≈	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.
				Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106 ≈	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106 ≈	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	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	январь	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-май	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.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>	≈	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120		сентябрь
	Социальные функции спорта	≈ 120		октябрь
				Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция

			социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120 ≈	декабрь	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	120 ≈	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований.
функциональное и структурное ядро спорта			Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	---	---

В Таблицах 17,18.19.20,21.22,23 представлен примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для занимающихся в группах на этапах начальной подготовки и утэ..

Таблица 17

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки до 1 года отделения «тхэквондо»**

№ п\п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	14	12	13	14	12	18	14	17	13	20	16	175
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16
3	Участие в спортивных соревнованиях													

4	Техническая подготовка	8	10	8	8	8	8	10	8	10	8	-	10	19
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	19
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические,		2				2					2		6
8	Всего за месяц	24	30	24	24	24	24	30	24	24	30	24	30	
	Всего за год	312												

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки до 2 года отделения «Тхэквондо»**

таблица 18

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	Общая физическая подготовка	18	21	18	18	18	18	22	18	22	18	22	21	234
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	5	5	4	4	3	4	46
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка	13	14	14	13	13	14	13	14	13	13	13	13	160
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	20
6	Инструкторская и судейская практика													-
7	Медицинские, медико-	-	2	-	1	1	-	1	1	-	1	-	1	8

	биологическое,													
8	Всего за месяц	36	43	38	37	36	37	43	40	41	37	40	40	
	Всего за год	468												

**Программный материал для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения  
отделения «Тхэквондо»**

таблица 19

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	130
2	Специальная физическая подготовка	8	10	8	8	8	8	10	8	10	8	8	10	104
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	-	4	-	4	4	-	-	2	30
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	188
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	42
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	2	2	-	1	1	-	1	2	4	4	16
8	Всего за месяц	44	47	45	45	37	44	43	44	47	40	41	43	
	Всего за год	520												

**Программный материал для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения  
отделения «Тхэквондо»**

таблица 19

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
4	Техническая подготовка	19	20	19	19	19	20	19	19	19	19	19	19	230
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	50
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	2	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	2	2	2	-	2	2	2	2	-	2	2	19
8	Всего за месяц	52	56	51	53	49	54	51	54	51	49	51	53	
	Всего за год	624												

**Программный материал для учебно-тренировочного этапа 3 года обучения  
отделения «Тхэквондо»**

таблица 21

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	12	13	12	13	13	12	12	12	150
2	Специальная физическая подготовка	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	145

3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
4	Техническая подготовка	22	22	22	22	21	22	22	22	21	22	22	22	262
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	6	5	5	6	6	6	5	5	5	5	65
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	-	2	2	2	2	-	2	2	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	28
8	Всего за месяц	61	64	63	62	56	62	61	62	60	57	60	60	728
	Всего за год	728												

**Программный материал для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения  
отделения «Тхэквондо»**

таблица 22

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
14 42	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	172
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72

6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Всего за месяц	70	70	70	70	69	69	69	69	69	69	69	69	832
	Всего за год	832												

### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее – «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее – «ВТФ - командные соревнования»)),

«ВТФ - пхумсэ» (далее – «ВТФ – пхумсэ»)) основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо».

3. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебнотренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

#### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов. Чтобы до минимума сократить возможность тяжелой травмы во время тренировки или на соревнованиях, на уровне условного рефлекса, у спортсмена нужно вырабатывать навыки техники безопасности. В группах тренировки проводятся с применением нескольких видов

физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр, единоборств. Техника безопасности, прививается спортсменам незаметно при выполнении каждого упражнения. Профилактикой травматизма среди спортсменов является и разъяснение при показе движений, почему они выполняются именно в такой последовательности и что может произойти, если делать их из травмоопасного положения. Тренер должен разъяснять спортсменам правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить их с правилами техники безопасности в спортивном зале; присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход спортсменов из зала; вести учет посещаемости спортсменами тренировок в журнале соответствующего образца. Одна из обязанностей тренера — следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. В целях обеспечения безопасности следует требовать, чтобы спортсмены приходили на тренировки только в дни и часы, указанные в расписании; находились на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; покидали спортивные сооружения не позднее 30-и минут после окончания тренировок.

Тренер, проводящий тренировку, обязан:

1. Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения тренировок, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.

3. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу.

4. Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

5. Знать способы до врачебной помощи.

#### **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

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

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

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- 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>;

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

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

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, которое необходимо для прохождения спортивной подготовки, указаны в **Таблице 23**

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

Таблица 23

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения		Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект		1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук		2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук		1

4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект		1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект		1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук		12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук		12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук		6
9.	Измерительная рулетка	штук		1
10.	Конус тренировочный	комплект		1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук		12
12.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук		1
13.	Макивара – щит большая	штук		6
14.	Макивара средняя	штук		12
15.	Маркеры для тренировок	комплект		1
16.	Мат гимнастический	штук		2
17.	Мешок боксерский	штук		2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук		2
19.	Мяч баскетбольный	штук		1

20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	Комплект	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №24

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			

4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №25

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		Этап высшего спортивного мастерства		
	Жилет защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	на обучающегося			1	2	1	2	1	1
	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося			1	2	1	2	1	1
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося			1	2	1	2	1	1
	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
	Носки электронные	пар	на обучающегося			-	-	1	1	1	1
	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося			1	1	1	1	1	1

	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося				2	1	2	1	1
	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося				1	1	1	1	1
0.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося				2	1	2	1	2
1.	Футы (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося				2	1	2	1	1
2.	Шлем защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	на обучающегося				2	1	2	1	1
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося				2	1	2	1	1
4.	Щитки(накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося				2	1	2	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации, (п. 24 Приказа № 999).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Список литературы:**

##### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года **№988** «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»»;
4. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 года **№1223** "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»";
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года **№634** «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

7 Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); 8 - Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);

9 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Теоретическая литература:**

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. -292 стр.
3. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.
4. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014, 126 стр.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
6. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
7. 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, 264 стр.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
10. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
13. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008. – 232 с.
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
15. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.
16. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников «Тхэквондо» (Теория и методика), Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс», 2007 год.

17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013. **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - <https://www.tkdruussia.ru/>

