


Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия
Автономное учреждение дополнительного образования
Республики Бурятия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
АУ ДО РБ «РСШОР»
Протокол № 1 от 23.06.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
АУ ДО РБ «РСШОР»
№ 180 от 23.06.2023



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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1351 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1059

г. Улан-Удэ, 2023 г.

Разработчики:

Заместитель директора АУ ДО РБ «РСШОР»

Э.Д. Бальжинимаев

Начальник отдела АУ ДО РБ «РСШОР»

О.А. Исакова

Тренер-преподаватель АУ ДО РБ «РСШОР»

А.Е. Яблоновская

Рецензент:

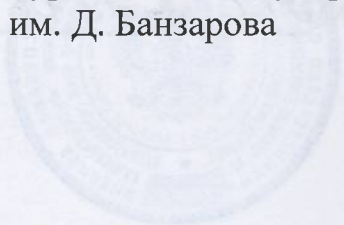
кандидат педагогических наук, доцент

кафедры «Спортивных дисциплин и туризма»

Бурятского государственного университета

им. Д. Банзарова

В.Б. Гармаев



I.	Общие положения.....	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1.	Характеристика вида спорта «тхэквондо ИТФ».....	7
2.2.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ».....	12
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	15
2.4.	Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».....	19
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	20
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план по «тхэквондо ИТФ».....	26
2.7.	Календарный план воспитательной работы.....	31
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	34
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	35
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ.....	38
III.	Система контроля.....	45
3.1	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	49

IV.	Рабочая программа по виду спорта тхэквондо ИТФ.....	56
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	56
4.1.1	Этап начальной подготовки.....	56
4.1.2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	64
4.1.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства.....	78
4.1.4.	Этап высшего спортивного мастерства.....	88
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	99
5.1	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	100
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	102
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	102
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.....	108
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации программы.....	110
VII.	Перечень информационного обеспечения.....	111
	Приложения.....	114

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « **тхэквондо ИТФ** » (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **«формальный комплекс», «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный-самооборона»,** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 г. № 1059 ¹ (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» от 22.12.2022 года № 1351 а также:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- 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);
- 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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2022 г., регистрационный № 71710).

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 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».

1. 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, а так же постановка конкретных методических рекомендаций по организации и планированию учебно-тренировочной работы, нагрузки и объема учебно-тренировочного материала на каждом этапе спортивной подготовки, согласно ФССП. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «тхэквондо ИТФ».

«Тхэквондо ИТФ» — вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие, это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства.

Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие, понять, почему «тхэквондо ИТФ» является искусством самообороны. Понятие

«тхэквондо ИТФ» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины.

Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» — «искусство», «путь» — путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников.

«Тхэквондо ИТФ» позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других, однако неправильное применение «тхэквондо ИТФ» может привести к летальным исходам. Для того, чтобы предотвратить это, необходимо постоянно акцентировать внимание на совершенствовании моральных качеств занимающихся.

Что касается представительниц прекрасного пола, то они несомненно найдут «тхэквондо ИТФ» неоценимым в случаях, когда возникает необходимость уклониться от настойчивости некоторых назойливых мужчин. В подавляющем большинстве случаев рассказы о том, что женщина смогла постоять за себя, не воспринимаются серьезно. Однако, овладев техникой «тхэквондо ИТФ», женщины действительно могут это сделать.

В частности, для того, чтобы доказать, что кто-то способен голыми руками убить дикого быка, вовсе не обязательно в действительности убивать животное. Продемонстрировать силу ударов можно и выполняя эквивалентные по сложности задания, подобно тому, как это принято и в других боевых искусствах (например, разбивая пачку сосновых досок).

Даже если заниматься «тхэквондо ИТФ» только с оздоровительной целью, то полученное в процессе занятий наслаждение полностью оправдывает

затраченное время, «оздоровительное» «тхэквондо ИТФ» одинаково доступно для молодых и пожилых, женщин и мужчин.

Непрерывные тренировки — необходимое условие поддержания хорошей формы и физической кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Только научившись управлять своим телом, возможно при выполнении движений суммировать мощь, развиваемую каждой группой мышц. После овладения этим умением предстоит научиться передавать эту мощь телу соперника (в том числе и находящемуся в движении), направляя ее в зоны тела, где расположены уязвимые точки. В этот период обучения необходимо постоянно напоминать занимающимся, что «тхэквондо ИТФ» создавалось как искусство самообороны, нацеленное на быстрое обезвреживание движущегося агрессора.

Большинство атакующих действий в «тхэквондо ИТФ» базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая — с инерцией движущихся сегментов тела соперника.

Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Люди, регулярно занимающиеся «тхэквондо ИТФ», а также мастера этого вида единоборств, выполняют свои действия автоматически, ни на секунду не задумываясь. Можно сказать, что их действия превратились в условные рефлексy.

Постоянное повторение учит терпеливости, развивает решимость преодолеть любые трудности.

- Необыкновенная сила, приобретаемая телом в результате занятий тхэквондо, формирует уверенность в себе, готовность встретиться с любым противником в любом месте, в любой ситуации.

- Спарринг развивает скорость, мужество, бдительность, аккуратность, способность адаптироваться, а также самоконтроль.

- Формальные комплексы развивают гибкость, грацию, чувство равновесия, координацию, а основные упражнения - аккуратность и

воображение, раскрывают занимающимся методику, принципы и цели тхэквондо. Определенно, такое воспитание проникает во все сознательные и бессознательные действия учеников.

- Особенностью «тхэквондо ИТФ» является то, что спортивные соревнования проводятся по правилам Международной федерации тхэквондо (ITF). Федерация тхэквондо России по версии ИТФ является членом ITF с 1992 года.

Спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта и которые содержат в своих наименованиях слова: «весовая категория», «спарринг-командные соревнования», «формальный комплекс», «формальный комплекс-группа», «специальная техника», «специальная техника-группа», «разбивание досок», «разбивание досок-группа», «спарринг постановочный-самооборона».

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо ИТФ» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также (Таблицей № 1).

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо ИТФ»

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 30 кг	102	001	1	4	1	1	Д
весовая категория 35 кг	102	002	1	4	1	1	Н
весовая категория 40 кг	102	003	1	4	1	1	Н
весовая категория 45 кг	102	004	1	4	1	1	Н
весовая категория 46 кг	102	005	1	4	1	1	Д
весовая категория 47 кг	102	006	1	4	1	1	Ж

весовая категория 50 кг	102	007	1	4	1	1	Н
весовая категория 51 кг	102	008	1	4	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	102	009	1	4	1	1	К
весовая категория 55 кг	102	010	1	4	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	102	011	1	4	1	1	Д
весовая категория 57 кг	102	012	1	4	1	1	Э
весовая категория 58 кг	102	013	1	4	1	1	Е
весовая категория 60 кг	102	014	1	4	1	1	Н
весовая категория 60+ кг	102	015	1	4	1	1	Ю
весовая категория 62 кг	102	016	1	4	1	1	Ж
весовая категория 63 кг	102	017	1	4	1	1	Ю
весовая категория 64 кг	102	018	1	4	1	1	Е
весовая категория 65 кг	102	019	1	4	1	1	Н
весовая категория 65+ кг	102	020	1	4	1	1	Д
весовая категория 67 кг	102	021	1	4	1	1	Ж
весовая категория 69 кг	102	022	1	4	1	1	Ю
весовая категория 70 кг	102	023	1	4	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	102	024	1	4	1	1	Н
весовая категория 71 кг	102	025	1	4	1	1	М
весовая категория 72 кг	102	026	1	4	1	1	Ж
весовая категория 75 кг	102	027	1	4	1	1	Ю
весовая категория 75+ кг	102	028	1	4	1	1	Ю
весовая категория 77 кг	102	029	1	4	1	1	Ж
весовая категория 77+ кг	102	030	1	4	1	1	Ж
весовая категория 78 кг	102	031	1	4	1	1	М
весовая категория 85 кг	102	032	1	4	1	1	М
весовая категория 92 кг	102	033	1	4	1	1	М
весовая категория 92+ кг	102	034	1	4	1	1	М
спарринг - командные	102	035	1	4	1	1	Я

соревнования							
спарринг постановочный - самооборона	102	036	1	4	1	1	Я
формальный комплекс - 9 упражнений	102	037	1	4	1	1	Н
формальный комплекс - 12 упражнений	102	038	1	4	1	1	Я
формальный комплекс - 15 упражнений	102	039	1	4	1	1	Я
формальный комплекс - 18 упражнений	102	040	1	4	1	1	Я
формальный комплекс - 21 упражнение	102	041	1	4	1	1	Л
формальный комплекс - 23 упражнения	102	042	1	4	1	1	Л
формальный комплекс - 24 упражнения	102	043	1	4	1	1	Л
формальный комплекс - группа	102	044	1	4	1	1	Я
разбивание досок	102	045	1	4	1	1	Л
разбивание досок - группа	102	046	1	4	1	1	Л
специальная техника	102	047	1	4	1	1	Я
специальная техника - группа	102	048	1	4	1	1	Я

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ».

В программу обучения «тхэквондо ИТФ» входят следующие дисциплины:

- Весовые категории (спарринги) (массоги);
- Разбивание досок (вирёк);

- Специальная техника (тэки);
- Формальные комплексы (туль);
- Спарринг постановочный-самооборона (хосинсуль);
- Командные соревнования;
- Спарринги (массоги).

Спарринги в тхэквондо делятся на две группы: классический и свободный.

Классический спарринг в свою очередь, делится на три основных варианта.

Трехшаговый спарринг (самбо-массоги), в котором атакующий выполняет три удара, каждый удар наносится, шагая вперед или назад. Защищающийся соответственно выполняет три блока. Трехшаговый спарринг создан, чтобы научить правильным передвижениям.

Двухшаговый спарринг (ибо-массоги). В двухшаговом спарринге атакующий выполняет два удара, чередуя удар рукой и ногой. Двухшаговый спарринг создан для обучения сочетания ударов руками и ногами и умением защищаться от этих ударов. Защищающийся выполняет два блокирующих действия.

Одношаговый спарринг (ильбо-массоги). В одношаговом спарринге первый ученик выполняет всего один удар рукой или ногой. Второй выполняет одно защитное действие и один контрудар. Одношаговый спарринг выполняет высший идеал тхэквондо победа одним ударом.

Эти виды поединка являются подготовительными упражнениями и не входят в соревновательную часть тхэквондо.

В классический спарринг входит постановочный спарринг-самооборона Эта дисциплина недавно вошла в соревновательную программу тхэквондо. Спортсмены показывают свое мастерство по заранее подготовленному сценарию. Великолепный способ демонстрации техники, акробатики, динамики и креативности. Отлично подходит для показательных выступлений.

Свободный спарринг – основная дисциплина «тхэквондо ИТФ», проводится по определенным правилам «тхэквондо ИТФ».

Измерение силы удара (разбивание досок) воспитывает у ученика взрывную силу, мощь, умение наносить точный, жесткий, сокрушительный, акцентированный удар, как руками, так и ногами. В соревновательной программе мужчины выполняют пять разных ударов, а женщины три. Соревнования проходят на специально разработанном станке, на котором крепятся пластиковые многоразовые доски.

Помимо ударов, которые выполняются на соревнованиях можно использовать все удары, входящие в арсенал «тхэквондо ИТФ». Единственное, что запрещал Генерал – это разбивание головой. Голова для того, чтобы думать, а не измерять силу удара.

Специальная техника – это особенная техника тхэквондо, в которой необходимо разбить один или несколько предметов в прыжке. Воспитывает прыгучесть, быстроту, взрывную силу. Умение ориентироваться в пространстве, не терять равновесия и сохранять контроль за своим телом даже в прыжке. На соревнованиях мужчины выполняют пять ударов, женщины – три на специально разработанном тренажере.

Формальные комплексы (туль). Формальные комплексы – это подводящие упражнения, которые созданы для воспитания всех физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и быстроты. Совершенствуя свою технику, ученик шлифует внутримышечную, межмышечную координацию. Тули также являются мощным энергетическим упражнением, способствуют циркуляции внутренней энергии организма, умение осознанно направлять ее в точку удара. Этот аспект мало освещен на соревнованиях, на которых оценивается внешняя форма, а не содержание. Но мастера знают, что в «тхэквондо ИТФ» есть и внутренняя работа, которая тренируется при выполнении туль.

Последний важный аспект правильного выполнения туль – это еще и дыхательная гимнастика. При выполнении туль есть разные виды дыхания,

которые сочетаются с двигательными действиями. Важность правильного дыхания отмечается во всех оздоровительных системах, боевых искусствах и учебниках по жизнедеятельности человека. В тхэквондо постановка правильного дыхания изучается с самых первых шагов ученика и совершенствуется всю его жизнь. Воспитание правильного дыхания заложено в выполнении техники тхэквондо.

В тхэквондо существует 24 формальных комплекса (туль). 22 из них входит в соревновательную программу. Каждый спортсмен выполняет туль согласно своему поясу.

Спарринг постановочный-самооборона (хосинсуль). Самооборона с недавних пор входит в соревновательную программу тхэквондо. Здесь ученик учится применять полученные навыки в случае самообороны, а также изучает те приемы, которые не вошли в соревновательную программу.

Самооборона учит применять подручные средства, умение вести бой против одного или нескольких противников, в разных условиях, против вооруженных и невооруженных противников. При обучении самообороне ученик приобретает навыки противодействия всем возможным приемам и ситуациям, которые могут ему угрожать.

Командные выступления могут относиться ко всем перечисленным дисциплинам. Мы не случайно вывели их в отдельную группу. Командные выступления были созданы, чтобы дополнить программу обучения жизненно важных умений через «тхэквондо ИТФ». Командные соревнования, особенно синхронное выполнение туль и спарринга (массоги), «стенка на стенку», воспитывают чувство взаимопомощи, взаимовыручки, формируют дух братства, дружбы, товарищества. Учат командному духу, успешному взаимодействию в коллективе. В командных соревнованиях ошибка одного считается как ошибка команды, что воспитывает ответственность.

2. 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам,

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тхэквондо ИТФ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. (Таблица №2).

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

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек) минимальное	Наполняемость (человек) максимально
-----------------------------	--	---	-------------------------------------	-------------------------------------

	(лет)	подготовку (лет)		е
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
Этап начальной подготовки	3	7	12	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3	3
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
Этап начальной подготовки	2	10	12	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5	15

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивает ся	16	3	10
---	--------------------------	----	---	----

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, дополнительные образовательные программы реализуются для детей и для взрослых, согласно ФЗ-273 «Об образовании в РФ ч.2 ст. 75.»

При комплектовании учебно-тренировочных групп по виду спорта «тхэквондо ИТФ» АУ ДО РБ «РСШОР»:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки;

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельно тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовки;

- возраста обучающегося (пп. 4.1. Приказа № 634);

- основание для допуска обучающихся в образовательных организациях дополнительного образования для занятиям спортом на этапе начальной подготовки, является наличие у него медицинского заключения, с установленной первой и второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, согласно возрастной группы в соответствии с приказом Минздрава России, № 1144 н от 23.10.2020 г., п.п. 36.

- основание для допуска обучающихся в образовательных организациях дополнительного образования для занятиям спортом на этапах учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивной подготовки, является наличие у них медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям,

мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с приказом Минздрава России, № 1144 н от 23.10.2020 г., п.п. 42.

- спортивных результатов;
- возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2.

Приказа № 634)

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двухкратное количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, согласно Приказу Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г., п.п 4.1- 4.3.

2.4. Объем программы спортивной подготовки по виду спорта

«тхэквондо ИТФ»

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, с учетом приложения № 2 к ФССП. Таблица №3).

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также входят аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Таблица № 3

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, 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).

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- работа в дистанционном формате;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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 (спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно–тренировочного занятия в день 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).

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 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в РСШОР:

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 превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп. 3.8 Приказа № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия (далее-УТМ), являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса, с учетом приложения № 3 к ФССП.

УТМ проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность УТС определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации УТС, приведенных в ФСПП. В соответствии с приказом № 575 от 07.07.2022 г.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			(этап спортивной специализации)	мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и

правилам вида спорта «тхэквондо ИТФ»:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень подготовленности, эффективность процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организационные контрольные соревнования.
- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.
- **основные соревнования**, цель которых достижение победы, наивысших наград. С учетом приложения № 4 к ФССП (Таблица №4).

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
Контрольные	-	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	1	1	1	2	2	2
Основные	1	1	1	2	3	3

Работа по индивидуальным планам:

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения ТМ и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса СШ составляет и использует индивидуальные учебно – тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634).

2.6. Годовой учебно-тренировочный план по тхэквондо ИТФ

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (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 РСШОР 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).

Самостоятельная подготовка может составлять 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 01.01. и заканчивается 31.12. (пп. 3.1 Приказа № 634).

Учебно–тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно–тренировочным планом 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;
- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую

практику, и др (пп. 3.3 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 ИТФ".

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

Годовой учебно-тренировочный план по тхэквондо ИТФ с учетом пункта №15 ФССП, приложения № 5 к ФССП.

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

Таблица № 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»							
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46-48	31-36	25-26	13-15	13-15	13-15
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-19	18-20	21-23	17-18	14-15
1.3.	Участие в спортивных	-	-	6-7	9-10	17-18	18-19

	соревнованиях (%)						
1.4.	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41	33-36	32-34
1.5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	4-5	3-5	2-4	3-4
1.6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4	5-7
1.7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	3-4	4-6	6-8
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»							
2.1.	Общая физическая подготовка (%)	46-48	31-36	25-26	13-15	13-15	13-15
2.2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-19	18-20	21-23	17-18	14-15
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-3	6-7	9-10	17-18	18-19
2.4.	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41	33-36	32-34

2.5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	4-5	3-5	2-4	3-4
2.6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-3	2-4	5-7
2.7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	3-4	4-6	6-8

Приведен в приложение № 1 к дополнительной образовательной программе по виду спорта тхэквондо ИТФ.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической спортивной подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

1) Профориентационная деятельность (судейская и инструкторская практика):

Цель – подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта.

Задачи:

- подготовка обучающихся к роли помощников тренера.
- участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

2) Здоровье сбережение:

Цели:

- обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе;
- сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта, спортивной физиологии, психологии и здорового образа жизни;
- формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности воспитанника через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

3) Патриотическое воспитание обучающихся:

Цель – воспитание патриотизма у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

- воспитание чувства ответственности перед родиной;
- формирование гордости за свой край, свою родину;
- воспитание гордости, 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;
- развитие культуры поведения спортсменов во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях.

4) Нравственное (этическое) воспитание обучающихся:

Цель – формирование нравственного поведения у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

- сформировать адекватное представление юного спортсмена о его нравственности, доводя до его сознания расхождение между его представлением о себе как нравственном образце и его действительным поведением, важно при этом добиться переживания у ученика этого несоответствия;
- развивать трудолюбие, заинтересованность в результатах спортивной подготовки, увлеченность тренировочным процессом. для этого тренер должен оценивать не только результаты спортивной работы юного спортсмена, но и затрачиваемые им усилия;
- учить юных спортсменов судить о поступках по их мотивам, а не только по результатам;
- развивать у них необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие к этим переживаниям;

- уделять особое внимание организации коллективной жизни юных спортсменов, выработке у них правильных взаимоотношений.

5) Развитие творческого мышления.

Цель – использование методов и приемов развивающего обучения, активизация творческой деятельности для развития у обучающихся устойчивого интереса к виду спорта, совершенствования физического, психического и умственного развития спортсмена, воспитания у них самостоятельности, творческой инициативы.

Задачи:

- теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.
- организация с элементами развивающего обучения.
- определение методов и приемов активизации творческой деятельности.
- результативность и перспективы дальнейшей работы.
- выполнение данных задач поможет тренеру-преподавателю сформировать у спортсменов положительное отношение к виду спорта, развивать творческий потенциал обучающихся, навыки социализации: применение знаний в жизни, воспитывать всесторонне развитую личность.
- теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

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

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов, а также у специалистов в области физической культуры и спорта (тренеры, методисты) установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне.

Задача реализации программы - не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы решают ряд важных задач:

- повысить уровень антидопинговой грамотности у обучающихся;
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга среди подрастающего поколения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется для каждого этапа спортивной подготовки и приведен в приложении № 3(ч 1. 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ).

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора, судьи по спорту.

Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. п.41. Приказ Минспорта России № 999.

За годы занятий тхэквондо ИТФ спортсмены могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

На тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в спортзал впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена, и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренера- преподавателя;
- правильно назвать техническое действие в соответствии с терминологией тхэквондо ИТФ;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении технической части учебно-тренировочного процесса.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания

товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;

- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься тхэквондо ИТФ в начале года.
- составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение умений и навыков. Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к спортсменам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке тхэквондистов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся на всех этапах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике тхэквондо ИТФ.

План судейской практики спортсменов:

На тренировочном этапе:

- знание терминологии, принятой в тхэквондо ИТФ, правил соревнований;
- умение секундировать спортсменов;
- умение анализировать выступление спортсменов;
- судейство учебных спаррингов в качестве помощника судьи на даянге.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по тхэквондо
- Умение вести судейскую документацию.
- Участие в судействе учебных спаррингов совместно с тренером.
- Судейство учебных спаррингов в качестве помощника и главного судьи на даянге.
- Участие в судействе официальных соревнований по тхэквондо в составе судейской группы.

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999). Для прохождения спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого спортсмены должны проходить углубленное медицинское обследование. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе

тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клино пробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

- текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Таблица № 7

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап ССМ, Этап ВСМ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСС юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само- и гетерорегуляция

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней

Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
-------------	---	---	--

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

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 «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

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

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования;

в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

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

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкурром, 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 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, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

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 спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных

спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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 «тхэквондо ИТФ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, разбивание досок, специальная техника, спарринг постановочный;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

по видам спортивной подготовки;

9. демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
10. показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
11. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
12. получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

3. 1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания)для зачисления на этапы спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ с учетом приложений № 6, № 7, № 8, № 9. К ФССП.

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	

			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
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 с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
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
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			7.10		7.35	

3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не более	
			10	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин	не более	
			18	19

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее	
			2	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			2	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20

3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	17.30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок»,» специальная техника», «спарринг постановочный»				
4.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			17.30	20.00
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	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 перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0

1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			17	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			9.40	11.40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			4,7	5,5
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

1. Период обучения спортивной подготовки (до трех лет): спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет): спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

3. Уровень спортивной квалификации на этапе ССМ - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
4. Уровень спортивной квалификации на этапе ВСМ - спортивное звание «Мастер спорта России».

Промежуточная аттестация проводится организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

IV. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо ИТФ

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

4.1.1. Этап начальной подготовки

1. Общеподготовительный этап

Основная задача этого периода – повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной и т. д.) и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками (упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т. д.). Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (6 – 9) недель. Процентное соотношение средств в ОФП и СФП может быть рекомендовано для НП – 50% – 50 %.

2. Специально – подготовительный этап

Задачи:

1. Повышение уровня общей подготовленности.
2. Освоение базовых технических навыков тхэквондо.

3. Повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (или 6 – 8 недель).

Процентное соотношение средств общей и специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для НП 60%– 50 %.

3. Соревновательный период

Задачи:

1. Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.

2. Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальным и средствами и. Необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями (3-4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы (недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки.

Соотношение средств ОФП и СФП в данном периоде может быть рекомендовано для:

НП -1 года - 60% - 50%, свыше 1 года - 60% - 50%

4. Переходный период

Задачи:

1. Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.).

2. Лечение травм и заболеваний.

3. Прохождение комплексных медицинских обследований.

Продолжительность переходного периода 1,5-2 месяца.

Бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты. Плавание.

Тренировочный материал для групп начального этапа

1-3 года обучения

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

2. Краткий обзор истории тхэквондо. Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, прикладное, оздоровительное.

3. Правила соревнований. Запрещенные действия. Начисление очков. Определение победителя поединка.

4. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Мышцы, суставы их функции.

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Гигиенические требования к месту занятий тхэквондо, одежде и обуви. влияние вредных привычек на организм спортсменов.

6. Основы спортивной тренировки. Понятие об обучении и тренировке. Задачи.

7. Психологическая подготовка. Понятия о психологическом климате в коллективе. Межличностные отношения в группе. Выработка социального отношения к послушанию и повиновению.

8. Тактическая подготовка. Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка.

9. Антидопинговые правила.

Практический материал

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

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

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

- общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);
- упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты и ловкости; -упражнения для развития выносливости;
- упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;
- подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

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

Примерные комплексы упражнений по каждому из разделов в области общей физической подготовки приведены в Приложении 5.

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

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

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

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

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

2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);

3. Специальные игровые комплексы;

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

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

6. Специальные упражнения с партнером;

7. Упражнения в самообороне, упражнения для защиты от ударов.

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

Варианты упражнений для развития специальных физических качеств на всех этапах подготовки представлены в Приложении 6.

ТТП: Техничко-тактическая подготовка

1. Стойки: нарани соги, анун соги, нуинца соги, джумби соги, кио соги, хак дари соги.

2. Удары рукой: баро чуруги, банде чуруги, сонкаль, сонкут, сонкаль тереги, палькуп

3. Блоки: наджунде (нижний), каунде (средний), чукио(верхний) хечо маки, сонкаль маки.

4. Удары ногой: апча бусиги, долле чаги, йоп чаги, нейро чаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги, коро чаги.

5. Формальный комплекс: Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон Хио, Юль-Гок

Методика освоения тулей программы 9–5-го гыпа:

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской);

2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс);
3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой рисккой).

Название туля является псевдонимом известного патриота Ахн Чанг-Хо (1876–1938 гг.). Включение в туль 24 двигательных действий символизируют годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

24 движения. Новые движения:

1. Аннун соги
 2. Ганнун со бакат пальмок нопунде йоп макки
 3. Ганнун со сан сонкут тульки
 4. Ганнун со дунг чумок нопунде йоп береги
 5. Ганнун со нопунде пальмок хечо макки
 6. Каунде апча бусиги
 7. Аннун со сонкаль йоп береги
- 4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)**

Туль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н.э. династию Силла с буддизмом.

28 движений. Новые движения:

1. Моа соги
2. Моа чунби соги А (эй)
3. Годжун соги
4. Губурё соги
5. Губурё чунби соги А (эй)
6. Нюнча со сонкаль нопунде ануро береги
7. Годжун со каунде чируги
8. Ганнун со банде чируги
9. Пальмок долльмио макки
10. Нюнча со пальмок каунде деби макки
11. Каунде йоп ча чируги
12. Наджунде ап ча бусиги

5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)

Название туля является псевдонимом великого философа и учителя Юль (1536-1584 гг.), прозванного корейским Конфуцием. Включение в туль 38 двигательных действий символизирует место рождения этого человека — 38-я параллель, а диаграмма движений — иероглиф, соответствующий слову «учитель».

38 движений. Новые движения:

1. Кёча соги
 2. Аннун со каунде хируги
 3. Нюнча со санг сонкаль макки
 4. Ганнун со сонбадак гольчо макки:
 - баро гольчо
 - банде гольчо макки
 5. Ганнун со ап палькуп береги
 6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп береги
 7. Ганнун со ду пальмок нопунде макки.
6. Удары по лапам и мешке.
7. Совершенствование техники 2-ух и 3-ех шагового спарринга.
8. Совершенствование бесконтактного спарринга.
9. Официальные соревнования.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Приемы передвижений:

- Серия шагов вперед и назад.
- Подскок.
- Подскок и закрытие вперед.
- Подскок и повторный подскок.
- Серия шагов вперед и подскок.
- Серия шагов назад и отскок.
- Серия шагов назад и шаг вперед и подскок.

- Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок.

Действия нападения и обороны:

- Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативы и подготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника.
- Имитация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.
- Атака в защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.
- Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подпыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.
- Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакowego старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе».
- Атака на вызов применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречном атакующем движении противника.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Общеподготовительный этап

Основная задача этого периода – повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной и т. д.) и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками (упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т. д.). Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (6 – 9) недель. Процентное

соотношение средств в ОФП и СФП может быть рекомендовано для Т(СС) – 60 – 40 %.

2. Специально – подготовительный этап

Задачи:

1. Повышение уровня общей подготовленности;
2. Освоение базовых технических навыков тхэквондо;
3. Повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (или 6 – 8 недель).

Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для Т(СС) 60 – 70 %.

3. Соревновательный период

Задачи:

1. Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.

2. Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности. Продолжительность соревновательного периода 5-6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальным и средствами и. Необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями и (3-4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы (недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки. Соотношение средств ОФП и СФП в данном периоде может быть рекомендовано для:

- УТЭ – До 2 лет - 50% - 50%
- Свыше 2 лет – 50% - 60%

4. Переходный период

Задачи:

1. Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.).

2. Лечение травм и заболеваний.
3. Прохождение комплексных медицинских обследований.

Продолжительность переходного периода 1,5-2 месяца.

Бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты. Лыжный спорт. Плавание.

Тренировочный материал для УТЭ до 3 лет обучения

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

2. Краткий обзор истории тхэквондо. Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, прикладное, оздоровительное.

3. Правила соревнований. Запрещенные действия. Начисление очков. Определение победителя поединка.

4. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Мышцы, суставы их функции.

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение регулярных длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Гигиенические требования к месту занятий тхэквондо, одежде и обуви. влияние вредных привычек на организм спортсменов.

6. Основы спортивной тренировки. Понятие об обучении и тренировке.

7. Психологическая подготовка. Понятия о психологическом климате в коллективе. Межличностные отношения в группе. Выработка социального отношения к послушанию и повиновению.

8. Тактическая подготовка. Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка.

9. Антидопинговые правила

Практический материал

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

ОФП:

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег;
- 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;
- Упражнения с лыжными эспандерами, применение упражнений с отягощением (штанга, гантели);
- Плавание от 500м.

СФП:

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

ТТП:

1. Стойки: нарани соги, анун соги, нуинца соги, джумби соги, кио соги, хак дари соги.
2. Удары рукой: баро чуруги, банде чуруги, сонкаль, сонкут, сонкаль береги, палькуп
3. Блоки: наджунде(нижний), каунде(средний), чукио(верхний), хечо маки, сонкаль маки.
4. Удары ногой: апча бусиги, долле чаги, йоп чаги, нейро чаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги, коро чаги.
5. Туль (формальный комплекс): Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон Хё, Юль-Гок, Джун-Гун, Тэ-Ге, Хва-Ранг.

Методика освоения тулей, программы 9–1-го гыпа:

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой рисккой)
2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой рисккой)
4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой рисккой)
6. Джун-Гун (4-й гып – голубой пояс)

Туль назван в честь известного патриота Ахн Чун-Гуна, убившего первого японского генерала – правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в туль 32 двигательных действий символизирует возраст Ахн Чун-Гуна ко времени его казни в тюрьме (1910 г.).

32 движения. Новые движения:

1. Моа чунби соги В (би)
2. Двитбаль соги
3. Двитбаль со сонбадак оллио макки
4. Начо соги
5. Нюнча со сонкаль дунг бакуро макки
6. Йоп ап ча бусиги
7. Ганнун со ви палькуп береги

8. Ганнун со санг чумок сево хируги
9. Ганнун со санг чумок движибо хируги
10. Ганнун со кёча чумок чукё макки
11. Нюнча со дунг чумок нопунде йоп береги
12. Нюнча со банде хируги
13. Ганнун со сонбадак нулло макки
14. Годжун со дигутжа ай макки
15. Моа со киокча хируги.

7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной риской)

Название туля является псевдонимом жившего в XVI в. учителя Юи Хванга, известного авторитета неоконфуцианства. Включение в туль 37 двигательных действий символизирует место рождения этого человека – 37-я параллель, а диаграмма движений – иероглиф, соответствующий слову «учитель».

37 движений. Новые движения:

1. Ганнун со движибо сонкут наджунде тульки
2. Моа со дунг чумок йоп дви береги
3. Ганнун со кёча чумок нулло макки
4. Ганнун со бакат пальмок сан макки
5. Муруп оллио чаги
6. Ганнун со опун сонкут нопунде тульки
7. Нюнча со ду пальмок наджунде миро макки
8. Нюнча со дунг чумок йоп дви береги
9. Кеча со кёча чумок нулло макки
10. Нюнча со сонкаль наджунде деби макки.

8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс).

Туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в VII в. во времена правления династии Силла. Включение в туль 29 двигательных действий символизирует номер воинского подразделения, в

котором осуществлялся процесс трансформирования тхэквондо в современное боевое искусство.

29 движений. Новые движения:

1. Моа чунби соги С (си)
2. Суджик соги
3. Аннун со сонбадак миро макки
4. Нюнча со оллио хируги
5. Суджик со сонкаль неро тереги
6. Нопунде доллео чаги
7. Нюнча со баро хируги
8. Нюнча со йоп палькуп тульки
9. Моа со ан пальмок йоп ап макки

1. Удары по лапам и мешке.
2. Маневрирования, передвижения, маскировка.
3. Совершенствование техники 2-ух и 3-ех шагового спарринга.
4. Совершенствование бесконтактного спарринга.
5. Официальные соревнования.

Переводные требования по СП

Знать стойки: анун соги, нарани соги, нуинца соги.

Удары рукой: баро чуруги, сонкаль тереги.

Блоки: наджунде, покат пальмок, каунде и чукио маки, хечо маки.

Удар ногой: апчаги, долле чаги, йопчаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Примерные тренировочные задания:

- Атака неро чаги с места на стоящего противника.
- Атака на подготовку неро чаги с места на сближение с противником.
- Встречная атака доллио чаги (неро чаги) с шагом.
- Втречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.
- Атака доллео чаги после подшагивания.

- Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «степа» в туловище и голову.
- Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с шагом (с подскоком, с подшагом) из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.
- Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов.
- Контратака дви чаги (доллео чаги) после поворота на 90°.
- Ответная ап чаги (йоп чаги), отшагивая назад после проваливания противника.
- Встречная атака йоп чаги, отшагивая в сторону.
- Контратака атакой доллео чаги, отшагивая назад после проваливания противника.

Действия нападения и обороны:

- Атака в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы. Атакой в защиту осуществляется остановка нападения – одиночным прямым ударом в туловище и одиночным ударом в голову.
- Атака из «челнока» выполняется неожиданным сокращением дистанции: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгю. Сближению с противником предшествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника на остановку или на начало сближения. Успешность атаки зависит от своевременного распознавания предстоящей защиты противника, и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения.
- Атака из «степа» – увеличение вариативности выполнения.
- Атака после бокового маневра выполняется после проваливания противника вперед с уходом в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по диагонали и проведением ударов;

проваливание противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и набеганием на поворот противника.

- Атака на начало возвращения после сближения выполняется после демонстрации импульсом движения разрыва дистанции и быстрым переходом к сближению.
- Атака на ложную атаку применяется против противников, пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты подготовки с перехватом инициативы.
- Атака на начало движения вверх в «степе» проводится после многократного повторения движений в «степе» и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов.
- Атака серией против серий (темповой перебой) выполняется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Тренировочный материал для Т(СС)- свыше 3 лет обучения

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в России. Спортивные школы их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.

2. Правила соревнований. Классификация соревнований по масштабу.

3. Анатомо-физиологические особенности организма человека.

Рациональное чередование нагрузок и отдыха. Понятие о массаже.

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Гигиена питания

6. Психологическая подготовка. Понятие о релаксации (расслабление)

7. Инструкторская практика. Составление комплекса упражнений.

8. Основы спортивной тренировки. Значение разминки, ее задачи и методика проведения.

9. Тактическая подготовка. Постановка тактических задач поединка.

10. Антидопинговые правила.

Практический материал

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение базовых боевых действий, формирование специальных тактических умений в поединке, адаптация к условиям соревнований.

ОФП:

- 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.

СФП:

- 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.

ТТП:

1. Совершенствование пройденного материала

Знать стойки: анун соги, нарани соги, нуинца соги.

Удары рукой: баро чуруги, сонкаль береги.

2. Блоки: наджунде, покат пальмок, каунде и чукио маки, хечо маки.

3. Удар ногой: апчаги, долле чагиЙопчаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги.

4. Скоростная работа по лапам.

5. Туль: Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон-Хё, Юль-Гок, Чунг-Гун, Тэ-Ге, Хва-Ранг, Чун-Му.

Методика освоения тулей, программы 9–1-го гыпа:

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой рисккой)

2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)

3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой рисккой)

4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)

5. Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой рисккой)

6. Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс)

7. Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной рисккой)

8. Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)

9. Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной рисккой)

Название туля является псевдонимом великого адмирала Юи Сун-Шина — изобретателя боевого корабля (1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность королю.

30 движений. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап береги.
2. Тимио йоп ча хируги.
3. Нюнча со пальмок наджунде макки.
4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап береги.
5. Каунде двитча хируги.
6. Аннун со пальмок каунде ап макки.
7. Аннун со дунг чумок нопунде йоп береги.
8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.
9. Ганнун со санг сонбадак оллио макки.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Действия нападения и обороны:

- Атака с места с опережением защиты применяется, когда противник ожидает удар в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.
- Атака в защиту применяется дополнительно как подготавливающее действие, используются все удары руками и ногами. Защита противника: лучше всего пробивание одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.
- Атака из «челнока» применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.
- Повторная атака применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.

- Атака набеганием выполняется созданием неожиданного перехода от вертикального к прямолинейному маневру: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу, что позволяет атаку серией ударов руками и ногами.
- Атака после бокового маневра.
- Атака на вызов.
- Атака на взаимосближение широко применяется в бою, так как в ней используется движение противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами.
- Атака на начало возвращения после сближения.
- Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.
- Контратака против одиночного удара.
- Ответная атака на возвращение.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА (разбивание досок в прыжке)

Теоретические знания

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

- тимиё нопи ап ча бусиги – удар в прыжке ногой вверх;
- торо дольмио йоп ча чуриги – круговой удар в прыжке вверх;
- тимиё бандэ доллео чаги – обратный круговой удар в прыжке;
- тимиё доллео чаги – боковой удар в прыжке;
- тимиё номо йоп ча чуриги – боковой удар в прыжке в длину.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Общеподготовительный этап

Основная задача этого периода – повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной и т. д.) и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками (упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т.д.). Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (6 – 9) недель. Процентное соотношение средств в ОФП и СФП может быть рекомендовано для ССМ – 40 – 60 %.

2. Специально – подготовительный этап

Задачи:

1. Повышение уровня общей подготовленности.
2. Освоение базовых технических навыков тхэквондо.
3. Повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (или 6 – 8 недель).

Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для ССМ 60 – 70 %.

3. Соревновательный период

Задачи:

1. Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.

2. Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности.

Продолжительность соревновательного периода 5-6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальным и средствами и необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями (3-4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы (недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки.

Соотношение средств ОФП и СФП в данном периоде может быть рекомендовано для:

ССМ -1 года - 40% - 50%

2 года - 40% - 50%

3 года – 30% - 70%

4. Переходный период

Задачи:

1. Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.).

2. Лечение травм и заболеваний.

3. Прохождение комплексных медицинских обследований.

Продолжительность переходного периода 1,5-2 месяца.

Бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты. Лыжный спорт. Плавание.

Планирование тренировочного процесса для групп совершенствования спортивного мастерства

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

2. Краткий обзор истории тхэквондо. Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, прикладное, оздоровительное.

3. Правила соревнований. Запрещенные действия. Начисление очков. Определение победителя поединка.

4. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Мышцы, суставы их функции.

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение регулярных длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных, спортивных результатов. Гигиенические требования к месту занятий тхэквондо, одежде и обуви. влияние вредных привычек на организм спортсменов.

6. Основы спортивной тренировки. Понятие об обучении и тренировке. Задачи.

7. Психологическая подготовка. Понятия о психологическом климате в коллективе. Межличностные отношения в группе. Выработка социального отношения к послушанию и повиновению.

8. Тактическая подготовка. Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка.

9. Антидопинговые правила.

Практический материал

Основная направленность тренировки – расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательного состава. Основой спортивного совершенствования является психофизиологические функции, характерные для спортсменов в тхэквондо ИТФ.

ОФП:

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

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

- Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры.

- 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.

СФП:

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.

ТТП:

1. Стойки: нарани соги, анун соги, нуинца соги, джумби соги, кио соги, хак дари соги.

2. Удары рукой: баро чуруги, банде чуруги, сонкаль, сонкут, сонкаль береги, палькуп.

3. Блоки: наджунде(нижний), каунде(средний), чукио(верхний)
хечо маки, сонкаль маки.

4. Удары ногой: апча бусиги, долле чаги, йоп чаги, нейро чаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги, коро чаги, торо думие доле чаги

5. Туль(формальный комплекс): Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон Хё, Юль-Гок, Чунг-Гун, Тэ-Ге, Хва-Ранг, Чун-Му, Кван-Ге, По-Ун, Гэ-Бэк.

Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа — I дана.

1. Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой риской)

2. Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс)

3. До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой риской)

4. Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой рисккой)
6. Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной рисккой)
8. Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)
9. Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной рисккой)
- 10. Кван-Ге (1-й дан — черный пояс)**

Туль назван в честь 19-го короля династии Когурьё, возвратившего во владения государства ранее утраченные территории, включая большую часть Маньчжурии. Диаграмма движений символизирует утрату и возврат территорий, а включение в туль 39 двигательных действий — это первые две цифры года начала его правления (391 г. до н.э.).

39 движений. Новые движения:

1. Нарани со ханульсон
2. Двйтбаль со сонкаль нопунде деби макки
3. Ганнун со движибо хирурги
4. Ганнун со сонбадак оллио макки
5. Моа со йоп чумок нерию береги
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль наджунде ап макки
8. Рёнсок чаги
9. Ганнун со пальмок наджунде банде макки
10. Ганнун со нопунде банде хирурги
- 11. По-Ун (1-й дан — черный пояс)**

Название туля — это псевдоним известного поэта Чонг Монг- Чу (IV век), чьи слова «Я не буду служить новому хозяину, пусть даже меня казнят сто раз» известны каждому корейцу. Чонг Монг-Чу также известен как один из первых ученых-физиков. Диаграмма движений символизирует непоколебимую преданность королю и стране.

36 движений. Новые движения:

1. Вебал соги
2. Аннун со киокча хируги
3. Аннун со ап чумок нулло макки
4. Аннун со ан пальмок хечо макки
5. Аннун со двит палькуп тульки
6. Аннун со супьёнг хируги
7. Кёча со пальмок наджунде ап макки
8. Нюнча со дигутжа запги
9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки
10. Аннун со дунг чумок йоп дви береги
11. Аннун со сонкаль дунг наджунде деби макки
- 12. Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс).**

Туль назван именем генерала времен правления династии Бэк Же (660 г. до н.э.). Диаграмма движений символизирует строгость военной дисциплины. 44 движения. Новые движения:

1. Наджунде битуро чаги
 2. Ду бандальсон нопунде макки
 3. Аннун со дунг чумок ап береги
 4. Аннун со дуоро макки
 5. Аннун со гутжа макки
 6. Нюнча со джунжи чумок движибо хируги
 7. Кёча со ду пальмок нопунде макки
 8. Начо со опун сонкут нопунде баро тульки
 9. Начо со опун сонкут нопунде банде тульки
 10. Аннун со сонкаль наджунде деби макки.
6. Удары по лапам и мешке.
 7. Совершенствование техники 2-ух и 1- шагового спарринга.
 8. Совершенствование контактного спарринга.
 9. Официальные соревнования.

Переводные требования по СП

Знать стойки: анун соги, нарани соги, нуинца соги.

Удары рукой: баро чуруги, сонкаль тереги.

Блоки: наджунде, покат пальмок, каунде и чукио маки, хечо маки.

Удар ногой: апчаги, долле чагиЙопчаги, торо йопчаги, торо банде, долле чаги

Туль: Чон-Ди—Ге-Бек.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Действия нападения и обороны:

- Атака с опережением защиты: усложняются способы ее применения увеличением разновидностей ударов.
- Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.
- Атака набеганием.
- Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серии ударов с подскоками, совмещающихся с угрозами проведения удара ногой.
- Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после первой атаки раскрывает ударную поверхность.
- Атака проваливанием на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед при постановке им впереди стоящей ноги.
- Атака на взаимосближение (угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара. В современном бою преобладают атаки сериями, которые у многих спортсменов в их технико-тактическом арсенале занимают ведущее место).

- Угроза или серия угроз плюс атака.
- Атака преследованием выполняется на отступающего противника, выходящего из атаки или начинающего отступление.
- Атака теснением на одной ноге.
- Атака на сближение. При проведении маневров противник стремится обыгрывать своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В тхэквондо вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атаки.
- Атака на вызов.
- Атака на угрозы.
- Атака с опережением удара.
- Атака серией против серий (силовой перебой), выполняется как и темповой перебой, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых и акцентированных ударов. Применяются также накладки, толчки.
- Встречная атака.
- Обоюдная атака (обоюдный перебой) применяется при обмене ударами как руками, так и ногами. Эффективность ответных атак связана с точными попаданиями в туловище или голову. Обоюдная атака эффективна при неравноценном обмене ударами, например нанесение противником неопасного удара в туловище при обмене на удар в голову.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА (разбивание досок в прыжке)

Теоретические знания

Требования правильности выполнения и ошибки при выполнении специальной техники. Контроль за прогрессом в демонстрации специальной техники. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники. Предотвращение травматизма.

Совершенствование специальной техники разбивания досок в прыжке

Основы развития физических качеств, необходимых для демонстрации специальной техники:

1. Методики развития гибкости в тазобедренных суставах.

Роль прямого и поперечного шпагата для обеспечения высоты удара ногой, скорости и силы при демонстрации специальной техники. Выполнение шпагата как главный критерий гибкости.

Поэтапность овладения шпагатом: этап для начинающих, два этапа для занимающихся и один — для подготовленных тхэквондистов. Снаряды для занятий. Режим занятий. Дозировка упражнений. Концентрация внимания на достижении максимальной амплитуды движений при выполнении упражнений.

2. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники.

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке.

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

- тимиё нопи ап ча бусиги — удар в прыжке ногой вверх;
- торо дольмио йоп ча чуриги — круговой удар в прыжке вверх;
- тимиё бандэ доллео чаги — обратный круговой удар в прыжке;
- тимиё доллео чаги — боковой удар в прыжке;
- тимиё номо йоп ча чуриги — боковой удар в прыжке в длину.

РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ (кёкпа)

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа).

Теоретические знания.

Основы техники испытания силы удара для различного контингента соревнующихся. Соревновательная техника испытания силы удара мужских и женских групп. Техника ударов: ап чумок чируги — прямой удар кулаком; сонкадь тереги — удар ребром ладони; йоп ча чируги — удар латеральной частью стопы; доллео чаги — удар подушечкой стопы: бандэ доллео чаги — удар тыльной частью пятки; палькуп тереги — удар локтем; торо йоп чаги — удар латеральной частью стопы с разворотом. Требования и ошибки при выполнении техники ударов. Организация и порядок проведения соревнований по испытанию силы удара при разбивании предметов.

Физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов. Научно обоснованный подход к развитию силы ударов при разбивании предметов: традиционная практика, методики и принципы. Физическая сила, скорость сокращения мышц, соотношение силы и скорости при выполнении ударов. Характеристики удара, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Площадь поражаемой поверхности, время контакта с предметом. Эффект силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Ударные точки и их закалка. Укрепление суставов рук и ног.

Психические качества, необходимые тхэквондисту при испытании силы удара в разбивании предметов. Эмоциональный настрой. Концентрация внимания. Вхождение в особые трансовые состояния во время выступления на соревнованиях.

Основы техники разбивания предметов.

Соревновательная техника испытания силы ударов у мужчин:

- ап чумок чируги; сонкаль тереги;
- йоп ча чируги; доллео чаги;

- бандэ доллео чаги.

Соревновательная техника испытания силы ударов у женщин:

- палькуп тереги;
- сонкаль тереги;
- йоп ча хируги;
- доллео чаги;
- торо йоп чаги.

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

1. Общеподготовительный этап.

Основная задача этого периода – повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной и т. д.) и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками (упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т.д.). Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (6 – 9) недель. Процентное соотношение средств в ОФП и СФП может быть рекомендовано для ВСМ – 30 – 70 %.

Особое внимание начинают уделять специальной выносливости, обеспечивающей устойчивое выполнение боевых действий в условиях финальных соревновательных поединков. Утомление на соревнованиях может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 18–20 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Эффективным средством повышения специальной выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности тхэквондистов является участие в соревнованиях различного ранга, что позволяет успешно адаптироваться к

специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения поединков.

У сильнейших тхэквондистов 18–20 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям. Участие в большом количестве официальных и тренировочных соревнований быстро повышает квалификацию тхэквондистов, а лучшие среди них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира. При стаже занятий тхэквондо до 8–10 лет многие занимающиеся приобретают уровень подготовленности, позволяющий им претендовать на вход в состав резерва сборных команд РБ, РФ, а затем и участвовать в крупнейших национальных и международных соревнованиях.

2. Специально – подготовительный этап.

Задачи:

1. Повышение уровня общей подготовленности.
2. Освоение базовых технических навыков тхэквондо.
3. Повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (или 6 – 8 недель).

Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для ВСМ 30 – 70 %.

3. Соревновательный период.

Задачи:

1. Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.
2. Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности.

Продолжительность соревновательного периода 5-6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальным и средствами и необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями (3-4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы

(недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки. Соотношение средств ОФП и СФП в данном периоде может быть рекомендовано для:

ВСМ - 30% - 70%

4. Переходный период.

Задачи:

1. Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.).

2. Лечение травм и заболеваний.

3. Прохождение комплексных медицинских обследований.

Продолжительность переходного периода 1,5-2 месяца.

Бег с низкого старта, кросс по песку и воде.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты. Лыжный спорт. Плавание.

Тренировочный материал для групп высшего спортивного мастерства

Теоретический материал

Основная направленность тренировки –индивидуализация действий технико-тактической подготовки.

1.Правила соревнований. Классификация соревнований.

2.Судейско-инструкторская практика.

3.Сгонка веса и восстановление.

4.Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Гигиена питания.

5.Психологическая подготовка.

6.Антидопинговый контроль.

Практический материал

ОФП:

- Акробатика: кувырки, стойка на голове и руках, сальто вперед, назад.
- Упражнения с отягощением (гантели, штанга).

- Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции, бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Кросс от 500-10000 м.
- Тяжелая атлетика: штанга, гири, гантели. Плавание 1000 м.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол, лыжи.

СФП:

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.

ТТШ:

1. Совершенствование пройденного материала
2. Туль(формальный комплекс): И-Ам , Чун-Джан, Чучхе, Сам-Иль, Ю-Син, Чой-Ёнг, Йон-Ге, Уль-Джи, Мун-Му.

13. И-Ам (2-й дан — черный пояс)

Название туля является псевдонимом Сон Бёнг Хи — лидера движения за независимость Кореи. Включение в туль 45 двигательных действий символизирует возраст этого человека, когда он в 1905 г. сменил свое имя Донг Хэк («Восточная Культура») на имя Чондо Кёо «Небесная Религия».

Диаграмма движений символизирует негибкость его духа, проявленного во время жизни, посвященной борьбе за процветание родной страны.

45 движений. Новые движения:

1. Моа соги чунби D (ди)
2. Ганнун со сонкаль наджунде ануро макки
3. Ганнун со бакат пальмок нопунде банде йоп макки
4. Ганнун со кёча чумок нерио макки
5. Ганнун со сонкаль банде чукё макки

6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп береги
7. Нопунде банде доллио чаги
8. Ганнун со нопунде бандадь чируги
9. Нарани со каунде доллио чируги
10. Ганнун со сонкаль каунде хечо макки
11. Ганнун со сонкаль дунг дольмио макки
12. Двйтбаль со охкалин сонбадак нерио макки
13. Нюнча со сонкаль наджунде бакуро макки
14. Нюнча со сонкаль дунг наджунде ануро макки
15. Двйтбаль со пальмок каунде деби макки.

14. Чун-Джан (2-й дан — черный пояс)

Название туля является псевдонимом жившего в XIV в. генерала Ким Дук Рйанга. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека в возрасте 27 лет, так и не успевшего достичь вершин своего развития.

52 движения. Новые движения:

1. Аннун со ан пальмок нопунде йоп ап макки
2. Ганнун со дунг чумок ап береги
3. Ганнун со ду сонкарак тульки
4. Нюнча со сонбадак дуоро макки
5. Муруп ап ча бусиги
6. Двйтбаль со санг сонбадак нулло макки
7. Ганнун со бакат пальмок нопунде баро ап макки
8. Нюнча со опун сонкут нопунде банде тульки
9. Нюнча со содунг нерио береги
10. Ганнун со дунг чумок йоп ап береги
11. Нюнча со сонкаль дунг наджунде деби макки
12. Ганнун со гутжа макки
13. Ганнун со санг сонкаль супьёнг береги
14. Ганнун со бандадьсон нопунде банде береги

15. Моа со санг инжи чумок бандаль хируги
16. Ганнун со пьёнчумок нопунде банде хируги
- 15. Чучхе (2-й дан — черный пояс)**

Туль назван в честь философской идеи, заключающейся в том, что человек — хозяин всего мира и своей судьбы. Эта идея была рождена на горе Пэкту, являющейся символом духа корейского народа. Диаграмма движений в туле символизирует гору Пэкту.

45 движений. Новые движения:

1. Аннун со ан пальмок нарани макки
2. Вебал со бакат пальмок нарани макки
3. Кёча со дунг чумок неро тереги
4. Горо чаги
5. Аннун со опун сонкут баккуро гутги
6. Кёча со сонкаль дунг наджунде ап макки
7. Ганнун со нопун палькуп тереги
8. Сонкаль твио дольмио тереги
9. Моа со ханульсон
10. Гокгенг-и чаги
11. Ганнун со бандальсон бандаль тереги
12. Двитбаль со сан палькуп неро тульки
13. Ганнун со санг сонкаль ануро тереги
14. Ганнун со неро хируги
15. Нюнча со бакат пальмок неро макки
16. Пихамио бандэ доллио чаги
17. Твимио сангбанг чаги
18. Сасон со санг сонбадак чукё макки
19. Двитбаль со йоп палькуп тульки
20. Губурё чунби соги В (би)
21. Нюнча со дунг чумок супьёнг тереги
22. Нарани со опун сонкут ануро гутги

23. Твимио рёнсон хирурги

24. Ганнун со сонкаль ап неро тереги

16. Сам-Иль (3-й дан — черный пояс)

Туль назван в честь исторической даты — начала движения за независимость Кореи (1 марта 1919 г.). Включение в туль 33 двигательных действий символизирует память о 33 патриотах, возглавивших это движение. 33 движения. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде банде йоп макки

2. Сасон со двит палькуп тульки

3. Каунде битуро чаги

4. Аннун со сонкаль дунг каунде хечо макки

5. Нюнча со бакат пальмок нопунде баккуро макки

6. Нюнча со ду чумок наджунде хирурги

7. Нюнча со сонкаль дунг нопунде деби макки

8. Суро чаги.

17. Ю-Син (3-й дан — черный пояс)

Туль назван в честь жившего во времена династии Силла генерала Ким Ю Сина. Включение в туль 68 двигательных действий символизирует последние две цифры из года объединения Кореи (668 г. до н.э.). Исходное положение имитирует удержание рукой меча, рас полагающегося на правом, а не левом, как это принято, боку — сим вол того, что генерал подчинился приказу короля и сражался против своего народа.

68 движений. Новые движения:

1. Аннун со пэги

2. Аннун со гиукжа хирурги

3. Годжунг со дигутжа хирурги

4. Доро чаги

5. Ганнун со кёча сонкаль чукё макки

6. Нюнча со сонкаль дунг нопунде макки

7. Аннун со бакат пальмок нопунде баккуро макки

8. Аннун со сондунг супьёнг береги
9. Бандаль чаги
10. Суджик со йоп чумок неро береги.

18. Чой-Ёнг (3-й дан — чёрный пояс)

Туль назван в честь жившего во времена династии Корёй главнокомандующего армией генерала Чой Енга, снискавшего уважение за преданность, патриотизм и гуманизм. Генерал был убит членом своего ближайшего окружения — генералом Юи Сунг Гэ, позднее ставшим первым королем династии Ли.

46 движений. Новые движения:

1. Двйтбаль со жунджи чумок нопунде хирурги
2. Ганнун со сонкаль сан макки
3. Банде доллио горо чаги
4. Нарани со сонбадак гольчо макки

19. Йон-Ге (4-й дан — чёрный пояс)

Туль назван в честь жившего во времена правления династии Когурьё генерала Йён Гэ Сомун.

Включение в туль 49 двигательных действий символизирует последние две цифры из года, когда династия Танг была вынуждена покинуть Корею после того, как в битве при Анси Санг (649 г.) потери составили около 300 тысяч солдат.

49 движений. Новые движения:

1. Нюнча со сонкаль дунг наджунде деби макки
2. Ганнун со гин чумок нопунде хирурги
3. Нюнча со кёча чумок момчо макки
4. Твимио сонкаль йоп береги
5. Ганнун со сонкаль наджунде банде баккуро макки
6. Двйтбаль со ан пальмок хори макки
7. Аннун со сонкаль дунг сан макки
8. Кёса со дунг чумок неро береги

9. Аннун со санг сон пальмок момчо макки
10. Кёча со ап чумок оллио хирурги
11. Нюнча со сонкаль нопунде баккуро береги
12. Ганнун со сонкаль дунг наджунде ануро макки.

20. Уль-Джи (4-й дан — черный пояс)

Туль назван в честь генерала Уль Джи Мук Дока, успешно защитившего в 612 г. Корею от вторжения миллионной армии династии Танг. Генералом использовалась тактика нанесения ударов с последующим быстрым отходом. Эта тактика позволила рассеять огромные силы врага. Диаграмма движений в туле символизирует подпись генерала.

Включение в туль 42 двигательных действий символизирует возраст автора, в котором он изобрел этот туль.

42 движения. Новые движения:

1. Ганнун со санг йоп чумок супьёнг береги
2. Ганнун со сонкаль нопунде банде ап береги
3. Аннун со ап палькуп береги
4. Ганнун со пальмок банде чукё макки
5. Ганнун со нопунде банде хирурги
6. Твимио нопи чаги
7. Ганнун чунби соги
8. Нюнча со кёча чумок нулло макки
9. Нюнча со ан пальмок каунде хечо макки
10. Годжун со сонбадак миро макки
11. Кёча со санг палькуп супьёнг тульки
12. Годжун со кёча сонкаль момчо макки
13. Нюнча со сонбадак оллио макки
14. Двири ибо омгё дидимно твиги.

21. Мун-Му (4-й дан — черный пояс) Туль назван в честь XXX короля династии Силла. Его тело похоронено у подножия Великой Королевской Скалы. Король завещал похоронить его в море, чтобы его душа защищала

Корею от морских вторжений японцев. Специальный каменный саркофаг, являющийся и по сей день памятником культуры, был сделан, чтобы защитить его гроб. Включение в туль 61 двигательного действия символизирует последние две цифры из года начала царствования короля (661 г.).

61 движение. Новые движения.

1. Аннун со опун сонкут каунде тульки
2. Кёча со сонкаль йоп береги
3. Вебал со сонкаль баккуро макки
4. Двйтбаль со сонбадак нерио макки
5. Аннун со йоп чумок каунде йоп береги
6. Аннун со сонкаль наджунде йоп макки
7. Йоп ча мильги
8. Нопунде битуро чаги
9. Йоп ча момчуги
10. Йоп ча тульки
11. Кёча со наджунде чируги
12. Ганнун со бандальсон банде чукё макки.

Переводные требования по СП

Знать стойки: анун соги, нарани соги, нуинца соги.

Удары рукой: баро чуруги, сонкаль береги.

Блоки: наджунде, покат пальмок, каунде и чукио маки, хечо маки.

Удар ногой: апчаги, долле чаги, йопчаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги.

Скоростная работа по лапам.

Туль : Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон-Хё, Юль-Гок, Чунг-Гун, Тэ-Ге, Хва-Ранг, Чун-Му, Кван-Ге, По-Ун, Гэ-Бэк, И-Ам , Чун-Джан, Чучхе, Сам-Иль, Ю-Син, Чой-Ёнг, Йон-Ге, Уль-Джи, Мун-Му.

Учебно-тематический план представлен в приложении №4.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Действия нападения и обороны:

- Атака с импульсом начала удара: изучаются подготавливающие действия при применении импульса начала удара.
- Атака теснением на одной ноге.
- Ложная атака + атака.
- Атака серией против серий (темповой перебой).
- Атака серией против серий (силовой перебой).
- Обоюдная атака (обоюдный перебой).
- Контратака против одиночного удара.
- Ответная атака на окончание удара.
- Ответная атака на возвращение.

РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ (кёкпа)

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа).

Теоретические знания.

Классическая техника проведения ударов. Биомеханические основы проведения ударов. Методы обучения и методические приемы. Принципы обучения (последовательность, постепенность, непрерывность и т.д.).

Контроль за прогрессом в освоении силы ударов. Предотвращение травматизма. Методика наращивания числа разбиваемых предметов. Тренировка концентрации и обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния.

Основы техники разбивания предметов.

1. Закалка ударных поверхностей.

Упражнения, направленные на закаливание ударных поверхностей, укрепление суставов рук и тренировку мышц. Закалка ударной поверхности кулака для тренировки ап чумок чируги. Закалка ударной поверхности ребра ладони для тренировки сонкаль тереги.

Упражнения, направленные на умение разбивать голой ладонью жесткий предмет — доски. Закалка ударных поверхностей: латеральной части стопы,

подушечек стоп и задней части пятки — йоп ча чируги, доллео чаги, пандэ доллео чаги.

2. Формирование силовых качеств взрывного характера. Тренировка точности ударов с одновременной закалкой поверхностей. Нанесение ударов по макиваре с постепенно нарастающей жесткостью для закалки ударной поверхности кулака. Концентрация силы в момент удара и определение ее эффективности. Освоение спортсменом концентрации энергии при выполнении удара. Концентрация энергии и ее выброс в конце движения. Дыхание при выполнении удара.

3. Тренажеры и вспомогательные средства для тренировки силы удара.

Изготовление и эксплуатация тренажеров и вспомогательных средств для тренировки силы удара. Тренажеры, затрудняющие удар (отягощения, амортизаторы и др.). Макивара и ее устройство. Мешки и их крепление. Специальные устройства для крепления досок в кронштейнах, позволяющие устанавливать различное количество досок.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ», содержащих в своем наименовании слова «весовая категория» (далее – «весовые категории»), «спарринг - командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), «формальный комплекс» (далее – «формальные комплексы»), «разбивание досок» (далее – «разбивание досок»), «специальная техника» (далее – «специальная техника»), «спарринг постановочный - самооборона» (далее – «спарринг постановочный») основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ИТФ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

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 ИТФ».

5.1. 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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов

спортивной подготовки:

- наличие 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) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

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

Таблица №12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска для разбивания (34x25x2 см)	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
7.	Лапа боксерская	Пар	12
8.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	12
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12x12 м)	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для разбивания досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
19.	Утяжелители для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
20.	Утяжелители для рук (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
21.	Эспандер (резина)	комплект	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 13

№	Наименование спортивной экипировки	Единица	Количество
---	------------------------------------	---------	------------

п/п		измерения	изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 14

№ 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки закрытого типа (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

1. 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 «тхэквондо ИТФ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

3. 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) (далее – Приказ № 952н),

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н), 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) (далее – Приказ № 237н), 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)(далее – ЕКСД).

Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации программы

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности обучающихся;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у обучающихся.

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы.

Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий;
- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

VII. Перечень информационного обеспечения

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. 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».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 года №1059 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».
5. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 года №1351 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
8. 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).
9. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «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).

10. 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. Голванов В.Ю., Семинарские занятия, учебное пособие по тхэквондо (ИТФ), - Москва, 2011 - с. 36;
2. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия»- с.285;
3. Калашников Ю.Б., Теория и методика тхэквондо (учебная программа) ФС Москва «Физкультура и спорт» 2009.- с.95;
4. Таэквон-до (базовые приемы и техника боя), Москва 2004, Вим Бос. - с.86;
5. Цой Хонг Хи Энциклопедия Таэквон-до / пер с кор. АО «ТДК»-Москва, 1991.- с.765;
6. Чой Сунг Мо. «Гибкость в боевых искусствах»-Феникс», Ростов–на Дону, 2003.- с.68;
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – с.406-408.
8. Учебное пособие «Основы антидопингового обеспечения спорта»/ коллектив авторов. Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова – Москва: Спорт, 2020.- 288 с, ил.
9. Учебник «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте». Настольная книга тренера: в 2 т./ В.Н. Платонов.- Москва: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021 – Т.2. - 608 с.:

10. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: – Москва: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 57с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru;
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>;
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);
5. Всероссийский реестр видов спорта // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>;
6. Единая всероссийская спортивная классификация
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>;
7. Сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России [www. Itf-russia.com](http://www.Itf-russia.com);
8. Консультант Плюс www.consultant.ru.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек) max					
		12-24		8-16		4-8	3-6
		1.	Общая физическая подготовка	138-150	150-160	130-189	189-140
2.	Специальная физическая подготовка	39-56	56-79	106-144	144-215	187-225	225-250
3.	Участие в спортивных соревнованиях			33-50	50-94	187-225	225-316
4.	Техническая подготовка	50-88	88-144	215-283	283-384	374-449	449-566
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-12	12-25	26-35	35-47	33-50	50-66

6.	Инструкторская, судейская практика			5-13	13-28	41-37	37-83
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-6	6-8	5-14	14- 28	62-75	75-133
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Форма	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация спортивных соревнований. 2. Положение о спортивном соревновании. <p>Этап ССМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. 4. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. 5. Обязанности и права участников спортивных соревнований. 6. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. <p>Этап ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Положение о спортивных судьях. Порядок присвоения судейской категории. 8. Нормативы выполнения судейской категории – судья третьей категории 9. Нормативы выполнения судейской категории – судья второй категории 10. Нормативы выполнения судейской категории – судья первой категории 11. Нормативы выполнения судейской категории – судья всероссийской категории 12. Нормативы выполнения судейской 	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением судей, тренеров, практические занятия по практике судейства.	В течение года

		<p>категории – судья международной категории</p> <p>13. Порядок лишения, восстановления квалификационных категории спортивных судей</p> <p>1. Практика судейства в разных должностях спортивных судей (судья, секретарь, заместитель главного судьи и т. д.)</p>		
1.2.	Инструкторская практика	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <p>1. Правила тхэквондо ИТФ</p> <p>Этап ССМ и ВСМ:</p> <p>2. Терминология тхэквондо ИТФ</p> <p>3. Организация и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве инструктора.</p> <p>4. Дневники самоконтроля.</p>	<p>Участие в:</p> <p>- учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях в качестве ассистентов и инструкторов.</p>	В течение года
1.3.	Профориентационная деятельность	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <p>Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.</p> <p>Спортивная ориентация</p> <p>Спортивная селекция</p> <p>Спортивная генетика</p> <p>Биометрическое тестирование по отпечаткам пальцев</p> <p>ДНК-тест на генетическую предрасположенность к спорту</p> <p>Определение предрасположенности к видам спорта с помощью АПК «Стань чемпионом»</p>	<p>Лекции, беседы, встречи, обследование на АПК «Стань чемпионом»</p>	В течение года
2.	Здоровьесбережение			

2.1.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:			В течение года
	Теоретическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивного мероприятия; - определение цели и задач при проведении спортивного мероприятия; - формирование необходимых оборудований и инвентарей; - определение списка ответственных лиц для проведения спортивного мероприятия; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - поощрение победителей и призеров. 	Беседа, встречи, организация, мотивация	
	Практическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбор участников мероприятия; - проведение торжественного открытия спортивного мероприятия; - показательные выступления спортсменов по видам спорта; - организация спортивного мероприятия - подведение итогов, награждение и поощрение, закрытие мероприятий. 	Проведение спортивных мероприятий (веселые старты, творческие номера, спортивные состязания)	
2.2.	Экологические здоровьесберегающие технологии			
	Теоретическая часть:	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Профилактические меры по обеспечению чистоты и порядка за собой и окружающей среды; - воспитание чувства ответственности за сохранение её богатств перед будущими поколениями; - знание особенностей и 	Беседы, встречи, планирование, обсуждение, рассказы	В течение года

		месторасположение географических мест Бурятии и страны.		
	Практическая деятельность:	<p>Для этапов ССМ и ВСМ: Организация восстановительных учебно-тренировочных сборов в каникулярный период на берегу оз. Байкал на спортивной базе «Энхалук».</p> <p>Для всех этапов: Организация экологического десанта: уборка территории по месту проведения тренировочных сборов от мусора и загрязнений.</p>	<p>Утверждение планов, организация спортивных мероприятий, привлечь спортсменов других организаций и регионов, эффективность проведения экологических и спортивных мероприятий</p>	
2.3.	Восстановительные мероприятия			
	Теоретическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки: Изучение основы гигиены, спортивного питания, анатомии и спортивной физиологии, психологии</p>	<p>Наблюдение, изучение, сравнение</p>	<p>В течение года</p>
	Практическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки: Своевременный массаж тела, посещение сауны, бассейна, растяжка тела для укрепления здоровья и снятие физической напряженности и нагрузки, обеспечение качественного отдыха и восстановления организма, проведение самоанализа, аутотренинга, контроль и разрядки психоэмоционального состояния</p>	<p>Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма</p>	
2.4.	Физкультурно-оздоровительные технологии			<p>В течение</p>

			года	
	Теоретическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима; - сохранение и укрепление физического здоровья обучаемых; - профилактические меры травматизма и переутомления - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета 	<p>Изучение, сравнение, беседа, рассказ, саморегуляция</p>	
	Практическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <p>Регулировать периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, организовать себе оптимальное питание, переутомления и травм.</p> <p>Выполнять самостоятельную физическую активность, непрерывно посещать тренировок, принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе до 3 лет.</p>	<p>Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма</p>	
2.5.	Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности			В течение года
	Теоретическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <p>Изучение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности по месту проведения спортивных мероприятий и на спортивной базе, профилактические меры по обеспечению безопасности в целом.</p> <p>Получение знаний и умений по оказанию доврачебной помощи пострадавшему со</p>	<p>Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация</p>	

		спортсменами на спортивной базе «Энхалук»		
	Практическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Проведение инструктажей, апробирование инструктажей, мониторинг на безопасность материально-хозяйственной части. Оказание доврачебной помощи пострадавшему	Обеспечение профилактических мер по обеспечению безопасности	
2.6.	Массовый спорт как здоровьесберегающие технологии			В течение года
	Теоретическая часть	Сохранение здоровья, формирование социальной ответственности, расширение интересов для себя и окружающих людей, системность в занятии массовым спортом	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация	
	Практическая часть	Интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. Занимаясь массовым спортом, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность.	Организовывать и проводить дворовые игры, забеги и другие спортивно - массовые мероприятия	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			В течение года
3.1.	Теоретическая подготовка	Для этапа НП: 1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Спорт – явление культурной жизни и его значение для государства. 3. Зарождение олимпийского движения.	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие	

		<p>4. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.</p> <p>5. Зарождение и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>6. Спортивная гордость моего края.</p> <p>Для этапа УТЭ:</p> <p>1. Роль и место физической культуры в обществе.</p> <p>2. Возрождение и развитие олимпийского движения.</p> <p>3. Государственные символы (герб, флаг, гимн) и их значение в спорте.</p> <p>4. Мой любимый тренер.</p> <p>5. Спортсмены - значкисты ГТО.</p> <p>6. Спортсмены, участники Великой отечественной войны.</p> <p>Для этапа ССМ:</p> <p>1. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, патриотизма, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.</p> <p>2. Современное состояние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и перспективы развития.</p> <p>3. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p> <p>Для этапа ВСМ:</p> <p>1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.</p> <p>2. Физическая культура и спорт как</p>	<p>мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</p>	
--	--	---	--	--

		<p>социальные феномены патриотического воспитания.</p> <p>3. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p> <p>4. Состояние спорта и его значение в современных условиях.</p> <p>5. Спортсмены участники СВО.</p>		
	Практическая подготовка	<p>Для этапов НП и УТЭ:</p> <p>1. Участие в спартакиаде «ГТО».</p> <p>Для этапов ССМ и ВСМ:</p> <p>1. Участие в Фестивале «ГТО».</p> <p>2. Церемония поднятия флага на открытии учебно-тренировочных мероприятий в СОЛ «Энхалук».</p> <p>3. Участие в спортивно-массовом мероприятии «Олимпийский день» на базе СОЛ «Энхалук».</p> <p>Для всех этапов:</p> <p>1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>2. Участие в парадах открытия и закрытия спортивных соревнований.</p> <p>3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям.</p>	<p>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 школой.</p>	В течение года
4.	Развитие творческого мышления			В течение года

4.1.	Теоретическая подготовка	<p>Для всех этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов. - Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. - Успех в спорте: как развить мышления победителя - Спортивное мышление: особенность, сущность, специфика. - Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности - Целеполагание как ресурс повышения эффективности спортивной деятельности - Расширение общего кругозора юных спортсменов. 	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</p>	
	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Игры для развития креативного мышления спортсменов - Конкурсы рисунков, фотографий, проектов. 	<p>Лекции, семинары, мастер-классы с психологом.</p>	
5.	Нравственное (этическое) воспитание обучающихся			
	Теоретическая подготовка	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История АУ РБ «РСШОР»: история возникновения, галерея спортсменов и ветеранов спорта, стенд достижений. 2. «Этика спортсмена»: <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в спортивном тренировочном зале; - правила поведения на соревнованиях; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование уважительного 	<p>Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и</p>	<p>В течение года</p>

		<p>отношения к друг другу, к спортсменам другой школы, другого региона, страны.</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на семинарах, школах и спортивных лагерях, учебно-тренировочных сборах; - правила поведения в быту; - поведение спортсмена при общении с представителями средств массовой информации. <p>Для этапа УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Этика тренера» 2. Понятие адаптивного спорта. <p>Паралимпийские и сурдолимпийские виды спорта.</p> <p>Для этапа ССМ и ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Этика судей» 2. Примеры этического поведения спортсменов, тренеров, судей на крупных соревнованиях по разным видам спорта. 	<p>ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</p>	
Практическая подготовка		<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсия по объектам спортивным объектам <p>Для этапа НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Просмотр видеороликов, презентаций, фильмов об известных достойных спортсменах. 2. Дисциплинированное посещение учебно-тренировочных занятий, соблюдение дисциплины. 3. Сочинение или ролик на тему: «Нравственный поступок спортсмена, который мне запомнился»; 4. Сочинение или ролик на тему: «Спортивная гордость моего края». 	<p>Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p>	

		<p>5. Сочинение или ролик на тему: «Мой любимый тренер».</p> <p>Для всех этапов:</p> <p>1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям.</p>	<p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе школой.</p>	
--	--	--	--	--

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы (мероприятия №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: (сценарий/программа, фото/видео)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Работа с родителями	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Памятки для родителей. Фото и видео отчет от родителей

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы (мероприятия №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: (сценарий/программа, фото/видео)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Работа с родителями	«Роль родителей в процессе	Тренер	1 раз в год	Памятки для родителей. Фото и видео отчет от родителей

		формирования антидопинговой культуры»			
Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Обучение самостоятельное. Информация на сайте РУСАДА. В конце года спортсмены проходят тестирование.
					Видеосъемка роликов и зафиксировать

	Информационный блок	«Честный спорт без допинга»	Тренер	Каждый спортсмен 1 раз в год	фотографии с призывом против допинга и за честный спорт.
	Итоговое тестирование	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Тренер	1 раз в год, До 1 ноября	Самостоятельное прохождение тестирований. Всего 60 вопросов. Кроме отделения художественной гимнастики.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			
Закаливание организма	20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	май	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	20	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	октябрь	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.
Режим дня и питание обучающихся	20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			сбалансированное питание.	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	800		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	90	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	90	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	90	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	90	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	90	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	90	август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	80	сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	90	октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	200	январь-февраль	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.

спорта			
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	июль-август	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	сентябрь- октябрь	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	ноябрь- декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

			Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный и летний 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.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	январь-февраль
	Социальные функции спорта	120	март-апрель
			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	май	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	сентябрь	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	120	октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. 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 и летний 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
--	--	---

Примерные комплексы упражнений в области общей физической подготовки (ОФП)

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками.

Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью.

Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, переползания. Подвижные игры.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения: скоростные упражнения в усложненных относительно обычных

условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Примерные комплексы специальных упражнений

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, силы, силовой выносливости.

Специальные упражнения для развития выносливости быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, длительный бег, тренировка на местности, спортивные игры, эстафеты.

Боевая стойка борца. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Удары в голову, туловище. Группы ударов: прямые, боковые, снизу. Контрудары. Удары на мешке, лапах.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Изучение и совершенствование стоек боксера. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Акробатика.

Кувырок вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, плечах, то же с движениями ногами, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки вперед с разбега, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках.

Упражнения для укрепления мышц шеи. Различные наклоны головы как самостоятельно, так и с участием партнера; Упражнения на мосту. Вставание на мост из положения стоя; вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движение на мосту вперед - назад, с поворотом головы влево(вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибания разгибания рук в положении на мосту и др.

Имитационные упражнения.

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация

различных действий и оценочных приемов с боксерской грушей, бои с тенью; имитация изучаемых атакуемых действий с партнером.

Упражнения в самостраховке.

Специализированные игровые комплексы.

Примерные варианты подвижных игр-заданий и упражнений, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств.

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной обучающим высоте.

Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым

номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении - ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.