

СОГЛАСОВАНО  
Тренерским советом  
ГООУ ДО «СШОР «Олимп»  
(протокол от 03 июля 2023 г. № 7)

Приложение 1  
УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
ГООУ ДО «СШОР «Олимп»  
от 12 июля 2023 г. № 214

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

### **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Данная Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ) разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 года N 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо"»), в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112, N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711; 2016, N 28, ст.4741), в соответствии с приказом Министерства Спорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 07.07.2022).

2. Цель программы – обеспечить условия формирования мотивации к занятиям тхэквондо, укрепления здоровья, формирование высокого уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки на основе освоения содержания программы, в том числе участия в официальных соревнованиях.

Задачи программы:

1. Познакомить занимающихся с основами истории, философии, психологии, технико–тактическими особенностями тхэквондо, методами сохранения и укрепления здоровья.
2. Обеспечить отработку и овладение техническими и тактическими действиями для ведения поединка на соревнованиях, инструкторско-методических навыков и судейства.
3. Организовать участие в официальных спортивных соревнованиях по виду

- спорта тхэквондо.
4. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.
  5. Организовать работу с родителями учащихся в форме родительских собраний, индивидуальных консультаций, форм информирования.
  6. Реализовать мониторинг оценки результативности программы (ежегодно/ поэтапно).
  7. Представлять информацию о достижениях занимающихся.

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

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» определяется согласно Приложению № 1 ФССП по виду спорта.

**Таблица 1.** Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Количество лиц (человек)</b>
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1
-------------------------------------	-----------------	----	---

### **Начальная подготовка.**

Основная цель занятий групп начальной подготовки – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Минимальный возраст занимающихся на начальном этапе: 10 лет. На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие возраста десяти лет, на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки, при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний к освоению программ спортивной подготовки по виду спорта.

#### **Этап начальной подготовки 1 - го года**

Минимальный возраст занимающихся 10 лет.

Основная направленность тренировки - ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо ВТФ.

#### **Этап начальной подготовки 2 – го года.**

Минимальный возраст занимающихся от 10 лет.

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков. Перевод по годам лиц, проходящих спортивную подготовку на этом этапе, осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

#### **Учебно-тренировочный этап (УТЭ этап спортивной специализации);**

Возраст занимающихся – от 12 лет.

Продолжительность этапа – 2-4 года.

Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основная цель занятий учебно-тренировочных групп – направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Направлен на совершенствование у тхэквондистов техники и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности.

На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности. Одной из главных задач этапа является подготовка тхэквондистов к соревнованиям и успешное участие в них.

Продолжительность этапа не ограничена.

Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошедших

тренировочных этап подготовки, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и сдавших нормативы по ОФП и СФП, наполняемость группы от 4 человек.

Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

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

Возраст занимающихся – от 14 лет.

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

Группы этого этапа формируются из перспективных спортсменов, выполнивших (подтвердивших) требования норм Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса и сдавших нормативы по ОФП и СФП. Продолжительность этапа не ограничена, наполняемость группы от 1 человека. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

### **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки определен в соответствии с Приложением №2 ФССП по виду спорта и представлен в таблице №2.

**Таблица 2.** Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше 3 лет		
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в рамках данной программы являются групповые и индивидуальные учебно-

тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса тхэквондо связана с тем, что тактическое мастерство спортсмена в значительной степени зависит от уровня владения техникой тхэквондо, от правильности и прочности усвоения навыков выполнения технических действий. Поэтому в основу тхэквондо как вида спорта положены техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Особенности методики подготовки в тхэквондо связаны с этапностью освоения технико-тактических приемов. Выявленные закономерности становления двигательных навыков и длительный педагогический опыт тренеров, ученых позволили определить последовательность изучения многообразия технических приемов тхэквондо. В каждой из трех основных группы технических приемов тхэквондо (фронтальные, боковые и круговые удары ногами) имеется наиболее типичный прием - основа структуры, который изучается в начале. В дальнейшем изучают другие варианты основы структуры (приемы данной группы). После изучения фронтального удара на месте с наиболее простой техникой (основа структуры) легко овладеть и другими приемами из этой группы (вариантами).

Специфика организации учебно-тренировочного процесса заключается также в обязательной демонстрации тренером или занимающимся отдельных технических приемов. Большое внимание в этом контексте уделяется переносу двигательного навыка, когда изучение одного приема способствует изучению целой группы приемов.

Кроме того, специфика процесса и в том, что по итогам соревнований организован анализ (разбор) технико-тактической и психологической готовности спортсменов, в том числе с использованием видеозаписи выступлений.

Большое значение имеет способность выстраивать тактику поединка, которая, в том числе связана с постоянным наблюдением за партнером, готовностью принимать решения, менять их в случае необходимости, что развивает быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества. Именно поэтому большое внимание в методике преподавания уделяется единству тактики и психологии.

Кроме того, занятия по программе дают возможность присвоения пояса определенного цвета. Эти ступени роста весьма значимы для мотивации к занятиям спортом. Новичок начинает с белого пояса (10-й гып), проходя через 9 гып, затем 8-й гып, и так далее до 1-го гыпа. Начиная с белого (10 гып) по красный пояс (2 гып), аттестация проходит обычно раз в полгода. Владелец красного пояса с черной нашивкой (1 гып) должен тренироваться как минимум полгода, прежде чем он сможет сдать на 1-й дан. Каждый может получить черный пояс 1-й дан через 2,5 - 4 года, в зависимости от способностей, частоты

тренировок и частоты проведения аттестаций.

Особое значение имеет соблюдение ритуалов и традиций вида спорта тхэквондо (ритуалы приветствия и прощания, отношение к тренеру, униформа), которые отражают его философию и психологию. Кроме того, большое значение для формирования тренировочной группы как команды имеют общеколлективные традиции, которые создаются и поддерживаются тренерами и занимающимися как на занятиях, так и в организации тренировочных сборов, в процессе подготовки и участия в официальных соревнованиях. Основная первоначальная информация для юного спортсмена представлена в «Рабочей брошюре для спортсмена с описанием вида единоборства Тхэквондо ВТФ».

Перечень учебно-тренировочных мероприятий составлен в соответствии с Приложением №3 ФССП по виду спорта и представлен в таблице №3.

**Таблица №3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.**

№ 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 мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	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	-	14	18	18

	всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные 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		

**Таблица 4. Объем соревновательной деятельности**

<b>Виды соревнований</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	специализации)				спортивного мастерства	мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо» определяются в соответствии с приложением № 4 ФССП по виду спорта (Таблица №4).

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности тхэквондистов на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда. Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, так как различается состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Также одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего учебно-тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде. Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности.

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

**Таблица 5.** Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды 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		
Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16	9-12
Специальная физическая	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22

подготовка (%)						
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15	12-18
Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40	30-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» определяется в соответствии с приложением № 5 ФССП по виду спорта (Таблица №5). С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по этапам.

Особенностью формирования плана спортивной подготовки в данной

программе является расчет часов по разделам в пропорциях, указанных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

Посещение спортивных соревнований, участие в совместных спортивных мероприятиях предусмотрено соответствующими разделами плана спортивной подготовки в соответствии с Показателями соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо указанными в Федеральном стандарте спортивной подготовки.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, углубленное медицинское обследование, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам. Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, представленных в приложении № 3 ФССП по виду спорта.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки тхэквондистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Годовой учебно-тренировочный план отражен в Приложении №1 к Программе.

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

В процессе обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки необходимо должное внимание уделять воспитательной работе. Формирование характера спортсмена напрямую

зависит от его жизненных ценностей, его восприятия мира и внутренней моральной составляющей. В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов
- внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и общественной жизни
- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах;
- контроль за успеваемостью образовательного процесса, привитие ценности образованного и прилежного спортсмена;
- активное привлечение обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- организация культурно-массовых мероприятий (посещение театров, выставочных залов, соревнований по различным видам спорта, встречи с известными спортсменами, просмотр тематических кинофильмов о биографии известных спортсменов, знакомство со спортивными достопримечательностями и т.д.)
- активное привлечение обучающихся к патриотическим мероприятиям, направленным на воспитание духа патриотизма и любви к Родине.

**Таблица №6**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- участие в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, т.е. продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
------	---	--	----------------

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

На сегодняшний день, применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально, под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной, можно считать, определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем, вещества, чуждого, этому организму, какой-либо физиологической субстанции, в ненормальном количестве, или какого-либо, вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком, смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя, с точки зрения противодействия, нечестным подходам, к достижению высоких спортивных результатов, является неполным и недостаточным.

Организация, ориентированная, исключительно на работу по противодействию допингу, в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие, запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование, или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ, или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или, любое другое уклонение, от сдачи проб;
- нарушение, существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб, во время вне соревновательного периода, включая

непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация, или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями, и запрещенными методами;

- распространение, или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение, или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА, принимает, правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно, делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга, можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

1. Последствия применения допинга для здоровья;
2. Последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
3. Антидопинговые правила;
4. Принципы честной игры.

Антидопинговые мероприятия, направлены на проведение разъяснительной работы, по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования лиц проходящих спортивную подготовку;

- спортсменов, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся, общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им, адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте, с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов, конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам, антидопинговой политики;

- увеличение, числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 6 указан, примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях

**Таблица 7. План антидопинговых мероприятий**

№	Тема беседы со спортсменами	Этап спортивной подготовки
1	Понятие допинга. Беседа о необходимости ведения честной борьбы при достижении спортивных результатов	Начальной подготовки
2	Беседа о пагубном влиянии применения допинга	Учебно-тренировочный
3	Беседа о дисциплинарных последствиях применения допинга.	Спортивного совершенствования мастерства
4	Воздействие допинга на функциональное состояние здоровья спортсмена, последствия применения.	Спортивного совершенствования мастерства
5	Беседа об основах фармакологического обеспечения в спорте. Основы антидопинговой политики. Аннулирование спортивных результатов	Высшего спортивного мастерства
6	Препараты и средства, применяемые в спорте, для увеличения работоспособности. Новые препараты и средства внесенные в запрещенный список.	Высшего спортивного мастерства

### **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсмена к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все тхэквондисты должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по учебно-тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, судей. Квалификационная категория спортивного судьи «Юный спортивный судья» присваивается с 14 лет до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по тхэквондо. Основными разделами для изучения лицами, проходящими спортивную подготовку, являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время прохождения подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить тхэквондистов самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей. Проводить под руководством тренера часть тренировочного занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

представлены в Таблице №8,9.

### Таблица 8. План инструкторской и судейской практики

План разработан с учетом требований Федерального спортивного стандарта по виду спорта тхэквондо.

	Этапы спортивной подготовки							
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				ССМ	ВСМ
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
Год Подготовки								
Кол-во час.	0	0	5	5	8	8	9	9

### Таблица 9. Содержание инструкторской и судейской практики спортсменов СШОР в группах УТГ, СС и ВСМ

Этап спортивной подготовки	Год	Вид практики	Содержание
Учебно-тренировочный	1	Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в тхэквондо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
		Судейская	Изучение основных положений правил по тхэквондо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
	2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
		Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед

			поединком.
	3	Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
		Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
	4	Инструкторская	Обучение спортсменов самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
		Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ознакомление с правилами оформления протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
Спортивного совершенствования мастерства	1	Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающихся, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
		Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
Высшего спортивного мастерства	1	Инструкторская	Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для тренировки; знакомятся с документами планирования и учета тренировочной работы в СШОР. Проводят часть тренировочного занятия в тренировочных группах под руководством тренера.
		Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение

			жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.
--	--	--	---

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

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по тхэквондо и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе ГОБУЗ. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. Помимо планового медицинского осмотра в спортивном диспансере, каждый тренер при проведении учебно-тренировочных занятий осуществляет визуальный контроль за общим состоянием спортсмена, ведет пульсометрию для корректировки тренировочных нагрузок.

Порядок организации оказания медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке 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».

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося тхэквондо.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

Первичные обследования обязательны для всех приступающих к занятиям. При положительных результатах обследования состояния здоровья и

уровня физического развития врач дает разрешение (в виде справки) на занятия тхэквондо.

Повторные врачебные обследования (медицинский осмотр) проходят все спортсмены 2 раза в год в Центре медицинской профилактики.

Врачебные обследования обязательно проводятся перед началом соревнований.

### **Восстановительные средства.**

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);

- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

## **2.9. Предельные тренировочные нагрузки.**

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Учебно-тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Учебно-тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на

малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.

Классификация учебно-тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. У юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся. Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в учебно-тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия учебно-тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники. Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков в единоборствах.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс. Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

### **III. Система контроля.**

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо МФТ»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»;  
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).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо МФТ»

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 МФТ»;

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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо МФТ»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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 выполнять 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.

3.2. 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.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тхэквондо» и включают:

Нормативы общей физической подготовки и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо» ВТФ – весовая категория (Приложение №6 к ФССП, таблица №10).

**Таблица 10. НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
			не более	не более
1.	Бег на 30м	с	6,2	6,4
2.	Бег на 1000м	мин, с	не более	не более
			6,10	6,30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	не менее
			10	5
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+2	+3
5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	не более
			9,6	9,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			130	120

#### **ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП:**

1. Техника пхумсэ (тхэгук иль дянг, тхэгук и дянг)
2. Основные стойки, приемы передвижения, маневрирования
3. Техника ударов ногами и руками (джумок, ап чаги, нерио чаги, дольо чаги)

#### 4. Действия нападения и обороны.

Оценка технической программы проводится в виде экзамена, где оценивается показ спортсменом необходимых технических навыков, а также демонстрация применения технических приемов в режиме условного поединка, демонстрация отдельно взятого элемента. Экзамен принимает комиссия, состоящая из тренерского штаба СШОР отделения тхэквондо. Оценка выставляется по 10-бальной шкале, где 0 – невыполнение, либо незнание технического действия, элемента, отсутствие концентрации; 1-3 – знание «картинки» технического действия, элемента, но неверное применение, существенный технический брак при выполнении, отсутствие должной координации и пластики выполнения; 4-5 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение, но технический брак при выполнении, не достаточная пластика выполнения элементов, либо технических действий, недостаточность концентрации; 6-8 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение технических действий, должная пластика, но не существенный технический брак при показе (неточное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий); 9 – знание «картинки» технических действий и элементов, верное применение, верное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, но незначительный технический брак при показе; 10 – знание «картинки» технических действий, элементов, верное применение технических действий, точное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, должная пластика исполнения ударных действий, должная концентрация, скорость выполнения технических действий.

Оценки выставляются в экзаменационную ведомость по каждому элементу и техническому действию отдельно, общий балл выводится исходя из среднего значения показателей. Спортсмен считается успешно сдавшим экзамен, при общей сумме от 6 баллов.

В таблице №11 представлены переводные нормативы для зачисления в группу начальной подготовки 2 года обучения, утвержденные тренерским советом отделения тхэквондо СШОР.

**Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
			не более	не более
1.	Бег на 30м	с	6,0	6,2
2.	Бег на 1000м	мин, с	не более	не более
			5,50	6,20
3.	Сгибание и разгибание рук в	Количество	не менее	не менее

	упоре лежа на полу	раз	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+4	+5
5.	Челночный бег 3х10м	с	не более	не более
			9,3	9,5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее

### **ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП**

1. Техника пхумсэ (тхэгук сам дянг)
2. Техника ударов руками и ногами (джумок с места, с шагом вперед; ап чаги, нерио чаги, дольо чаги из различных положений – с места, на сближение, с шагом вперед, с подскоком, с отскоком, из степа)
3. Серии ударов (удары ближней и дальней ногами, связки прямых и боковых ударов)
4. Передвижения и маневрирование (клинч, шаг вперед, шаг назад, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, отскок).

Оценка технической программы проводится в виде экзамена, где оценивается показ спортсменом необходимых технических навыков, а также демонстрация применения технических приемов в режиме условного поединка, демонстрация отдельно взятого элемента. Экзамен принимает комиссия, состоящая из тренерского штаба СШОР отделения тхэквондо. Оценка выставляется по 10-бальной шкале, где 0 – невыполнение, либо незнание технического действия, элемента, отсутствие концентрации; 1-3 – знание «картинки» технического действия, элемента, но неверное применение, существенный технический брак при выполнении, отсутствие должной координации и пластики выполнения; 4-5 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение, но технический брак при выполнении, не достаточная пластика выполнения элементов, либо технических действий, недостаточность концентрации; 6-8 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение технических действий, должная пластика, но не существенный технический брак при показе (неточное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий); 9 – знание «картинки» технических действий и элементов, верное применение, верное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, но незначительный технический брак при показе; 10 – знание «картинки» технических действий, элементов, верное применение технических действий, точное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, должная пластика исполнения ударных действий, должная концентрация, скорость выполнения технических действий.

Оценки выставляются в экзаменационную ведомость по каждому элементу и техническому действию отдельно, общий балл выводится исходя из среднего

значения показателей. Спортсмен считается успешно сдавшим экзамен, при общей сумме от 6 баллов.

2.2. Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо» ВТФ-весовая категория (Приложение №7 к ФССП, таблицы 12,13,14,15)

**Таблица 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучения**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 60м	с	Не более	
			10,4	10,9
2.	Бег на 1500м	Мин,с	Не более	
			8,05	8,29
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
5.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			8,7	9,1
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее	
			-	11
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			36	30
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				

### **ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП**

1. Техника пхумсэ (тхэгук о дянг)
2. Техника спарринга (качество освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций)
3. Техника ударов руками и ногами (джумок, дольо чаги, нерио чаги, йоп чаги, двит чаги)
4. Маневрирование (скольжение, выведение соперника на атакующие действия)
5. Серии ударов в лапу-ракетку (дольо чаги ближней ногой + нерио чаги дальней ногой; йоп чаги + боковой удар дальней ногой; двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением, боковой удар ближней ногой + двит дальней ногой, двойной удар руками, двойной боковой удар).

Оценка технической программы проводится в виде экзамена, где оценивается показ спортсменом необходимых технических навыков, а также демонстрация применения технических приемов в режиме условного поединка, демонстрация отдельно взятого элемента. Экзамен принимает комиссия, состоящая из тренерского штаба СШОР отделения тхэквондо. Оценка выставляется по 10-бальной шкале, где 0 – невыполнение, либо незнание технического действия, элемента, отсутствие концентрации; 1-3 – знание «картинки» технического действия, элемента, но неверное применение, существенный технический брак при выполнении, отсутствие должной координации и пластики выполнения; 4-5 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение, но технический брак при выполнении, не достаточная пластика выполнения элементов, либо технических действий, недостаточность концентрации; 6-8 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение технических действий, должная пластика, но не существенный технический брак при показе (неточное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий); 9 – знание «картинки» технических действий и элементов, верное применение, верное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, но незначительный технический брак при показе; 10 – знание «картинки» технических действий, элементов, верное применение технических действий, точное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, должная пластика исполнения ударных действий, должная концентрация, скорость выполнения технических действий.

Оценки выставляются в экзаменационную ведомость по каждому элементу и техническому действию отдельно, общий балл выводится исходя из среднего значения показателей. Спортсмен считается успешно сдавшим экзамен, при общей сумме от 6 баллов.

**Таблица 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в учебно-тренировочную группу 2 года обучения**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 60м	с	Не более	
			10,0	10,4
2.	Бег на 1500м	Мин,с	Не более	
			8,00	8,20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			20	12
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
5.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			8,6	9,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее	
			-	11
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			38	32
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>I, II, III юношеские разряды</b>				

### Переводные требования по СП

1. Техника пхумсэ (тхэгук чиль дянг)
2. Техника спарринга (качество освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций, атака из степа)
3. Техника ударов руками и ногами (джумок встречный, дольо чаги, нерио чаги, мирро чаги, двит чаги)

4. Маневрирование (атака после бокового маневра)
5. Серии ударов (мирро чаги + дольо чаги + нерио чаги; мирро чаги + дольо чаги + двит чаги; нерио чаги навстречу ближней ногой + дольо чаги дальней ногой; мирро чаги ближней ногой навстречу + двит чаги навстречу)

Оценка технической программы проводится в виде экзамена, где оценивается показ спортсменом необходимых технических навыков, а также демонстрация применения технических приемов в режиме условного поединка, демонстрация отдельно взятого элемента. Экзамен принимает комиссия, состоящая из тренерского штаба СШОР отделения тхэквондо. Оценка выставляется по 10-бальной шкале, где 0 – невыполнение, либо незнание технического действия, элемента, отсутствие концентрации; 1-3 – знание «картинки» технического действия, элемента, но неверное применение, существенный технический брак при выполнении, отсутствие должной координации и пластики выполнения; 4-5 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение, но технический брак при выполнении, не достаточная пластика выполнения элементов, либо технических действий, недостаточность концентрации; 6-8 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение технических действий, должная пластика, но не существенный технический брак при показе (неточное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий); 9 – знание «картинки» технических действий и элементов, верное применение, верное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, необходимая скорость выполнения, но незначительный технический брак при показе; 10 – знание «картинки» технических действий, элементов, верное применение технических действий, точное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, должная пластика исполнения ударных действий, должная концентрация, скорость выполнения технических действий.

Оценки выставляются в экзаменационную ведомость по каждому элементу и техническому действию отдельно, общий балл выводится исходя из среднего значения показателей. Спортсмен считается успешно сдавшим экзамен, при общей сумме от 6 баллов.

**Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в учебно-тренировочную группу 3 года обучения**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 60м	с	Не более	
			9,55	10,0
2.	Бег на 1500м	Мин,с	Не более	

			8,00	8,20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			25	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+7	+9
5.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			8,3	8,7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			165	150
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			5	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее	
			-	15
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			38	32
Уровень спортивной квалификации				
I, II, III юношеские разряды				

### **Переводные требования по СП**

1. Техника пхумсэ (тхэгук пхаль дянг)
2. Техника спарринга (качество освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций, атака из степа, атака из «челнока»)
3. Техника ударов руками и ногами (джумок встречный, дольо чаги, нерио чаги, мирро чаги, двит чаги, двойной боковой удар, удар с разворотом тон дольо чаги в корпус/голову, хурио чаги)
4. Маневрирование (атака после бокового маневра, клинч)
5. Серии ударов (мирро чаги + дольо чаги + нерио чаги; мирро чаги + хурио чаги + двит чаги; нерио чаги навстречу ближней ногой + дольо чаги дальней ногой; мирро чаги ближней ногой навстречу + двит чаги навстречу, тон дольо чаги + двит чаги)

Оценка технической программы проводится в виде экзамена, где оценивается показ спортсменом необходимых технических навыков, а также демонстрация применения технических приемов в режиме условного поединка, демонстрация отдельно взятого элемента. Экзамен принимает комиссия, состоящая из тренерского штаба СШОР отделения тхэквондо. Оценка

выставляется по 10-бальной шкале, где 0 – невыполнение, либо незнание технического действия, элемента, отсутствие концентрации; 1-3 – знание «картинки» технического действия, элемента, но неверное применение, существенный технический брак при выполнении, отсутствие должной координации и пластики выполнения; 4-5 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение, но технический брак при выполнении, не достаточная пластика выполнения элементов, либо технических действий, недостаточность концентрации; 6-8 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение технических действий, должная пластика, но не существенный технический брак при показе (неточное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий); 9 – знание «картинки» технических действий и элементов, верное применение, верное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, необходимая скорость выполнения, но незначительный технический брак при показе; 10 – знание «картинки» технических действий, элементов, верное применение технических действий, точное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, должная пластика исполнения ударных действий, должная концентрация, скорость выполнения технических действий.

Оценки выставляются в экзаменационную ведомость по каждому элементу и техническому действию отдельно, общий балл выводится исходя из среднего значения показателей. Спортсмен считается успешно сдавшим экзамен, при общей сумме от 6 баллов.

**Таблица 15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в учебно-тренировочную группу 4 года обучения**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 60м	с	Не более	
			9,3	9,7
2.	Бег на 1500м	Мин,с	Не более	
			7,55	8,10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			28	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+7	+9
5.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			8,1	8,5

6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	160
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			6	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее	
			-	15
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			40	35
Уровень спортивной квалификации				
I, II, III спортивные разряды				

### **Переводные требования по СП**

1. Соревновательный спарринг (спарринг с меняющимися соперниками, в полной экипировке, спарринг с более высоким соперником, с более быстрым соперником)
2. Техника ударов руками и ногами (двойной удар руками, джумок навстречу, тон дольо чаги, мондольо чаги, хурио чаги, дольо чаги, двойной боковой удар в корпус)
3. Техника ударов в прыжке в лапу-ракетку (двиг чаги, мондольо чаги)
4. Серии ударов (тон дольо чаги + мондольо чаги + двит чаги, сдвоенный мирро чаги ближней ноги + дольо чаги с переводом с ближней ноги + нерио чаги с дальней ноги)

Оценка технической программы проводится в виде экзамена, где оценивается показ спортсменом необходимых технических навыков, а также демонстрация применения технических приемов в режиме условного поединка, демонстрация отдельно взятого элемента. Экзамен принимает комиссия, состоящая из тренерского штаба СШОР отделения тхэквондо. Оценка выставляется по 10-бальной шкале, где 0 – невыполнение, либо незнание технического действия, элемента, отсутствие концентрации; 1-3 – знание «картинки» технического действия, элемента, но неверное применение, существенный технический брак при выполнении, отсутствие должной координации и пластики выполнения; 4-5 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение, но технический брак при выполнении, не достаточная пластика выполнения элементов, либо технических действий, недостаточность концентрации; 6-8 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение технических действий, должная пластика, но не существенный технический брак при показе (неточное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий); 9 – знание «картинки» технических действий и элементов, верное применение, верное

расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, необходимая скорость выполнения, но незначительный технический брак при показе; 10 – знание «картинки» технических действий, элементов, верное применение технических действий, точное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, должная пластика исполнения ударных действий, должная концентрация, скорость выполнения технических действий.

Оценка выполнения ударов в прыжке в лапу-ракетку. При выполнении данного пункта главным критерием для оценки является точность попадания в цель, сила удара, техника выполнения удара (пластика). Баллы в данном пункте распределяются следующим образом: «0» - если спортсмен не попал в цель; от «1» до «3» если спортсмен попал в цель, но удар был с существенным техническим браком (неверное расположение звеньев тела); от «4» до «5» если спортсмен попал в цель, но ввиду технического брака при выполнении (не существенного) не оказал должного силового воздействия на цель; от «6» до «8» если спортсмен попал в цель, здесь оценивается точность и сила удара, а также пластика выполнения; от «9» до «10» баллов при точном попадании в цель, здесь оценивается скорость выполнения удара, сила удара и пластика выполнения.

Оценки выставляются в экзаменационную ведомость по каждому элементу и техническому действию отдельно, общий балл выводится исходя из среднего значения показателей. Спортсмен считается успешно сдавшим экзамен, при общей сумме от 6 баллов.

В таблицах № 13, 14, 15 представлены переводные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе по годам, утвержденные тренерским советом отделения тхэквондо СШОР.

2.3. Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо» ВТФ-весовая категория (Приложение №8 к ФССП, таблица № 16).

**Таблица 16. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 60м	с	Не более	
			8,2	9,6
2.	Бег на 2000 м	Мин,с	Не более	
			8,10	10,00
3.	Сгибание и разгибание	Количество	Не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	36	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамья)	см	Не менее	
			+11	+15
5.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,9	8,2
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее	
			-	8
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			46	40
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
			Не более	
10.	Челночный бег 30x8 с высокого старта	Мин, с	1,15	1,25
11.	Удары «дольо чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	Количество раз	Не менее	
			20	18
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»</b>				

### **Переводные требования по СП**

1. Соревновательный спарринг (спарринг с меняющимся соперником, атака «1» номером, контратака «2» номером)
2. Техника ударов руками и ногами в лапу-ракетку (тон дольо чаги, двит чаги, хурио чаги, хурио чаги-дольо чаги, мондольо чаги, нерио чаги с ближней ноги, перевод с корпуса на голову дольо чаги, двойной/тройной боковой удар в корпус)
3. Техника ударов в прыжке (тон дольо чаги в верхний уровень, двит чаги, мондольо чаги, двойной боковой удар дольо нижний уровень + дольо верхний уровень)
4. Техника разбивания досок (йоп чаги, двит чаги, тон дольо чаги)

Оценка технической программы проводится в виде экзамена, где

оценивается показ спортсменом необходимых технических навыков, а также демонстрация применения технических приемов в режиме условного поединка, демонстрация отдельно взятого элемента. Экзамен принимает комиссия, состоящая из тренерского штаба СШОР отделения тхэквондо. Оценка выставляется по 10-бальной шкале, где 0 – невыполнение, либо незнание технического действия, элемента, отсутствие концентрации; 1-3 – знание «картинки» технического действия, элемента, но неверное применение, существенный технический брак при выполнении, отсутствие должной координации и пластики выполнения; 4-5 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение, но технический брак при выполнении, не достаточная пластика выполнения элементов, либо технических действий, недостаточность концентрации; 6-8 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение технических действий, должная пластика, но не существенный технический брак при показе (неточное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий); 9 – знание «картинки» технических действий и элементов, верное применение, верное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, необходимая скорость выполнения, но незначительный технический брак при показе; 10 – знание «картинки» технических действий, элементов, верное применение технических действий, точное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, должная пластика исполнения ударных действий, должная концентрация, скорость выполнения технических действий.

Оценка выполнения ударов в прыжке в лапу-ракетку. При выполнении данного пункта главным критерием для оценки является точность попадания в цель, сила удара, техника выполнения удара (пластика). Баллы в данном пункте распределяются следующим образом: «0» - если спортсмен не попал в цель; от «1» до «3» если спортсмен попал в цель, но удар был с существенным техническим браком (неверное расположение звеньев тела); от «4» до «5» если спортсмен попал в цель, но ввиду технического брака при выполнении (не существенного) не оказал должного силового воздействия на цель; от «6» до «8» если спортсмен попал в цель, здесь оценивается точность и сила удара, а также пластика выполнения; от «9» до «10» баллов при точном попадании в цель, здесь оценивается скорость выполнения удара, сила удара и пластика выполнения.

Оценка разбивания предметов осуществляется по принципу: «разбил-не разбил». На выполнение данного норматива дается 3 попытки. Если спортсмен не разбил доску после 3 попыток, то в графе разбивание предметов ставится – «0», если разбил с первого раза – «10», со второго раза – «9», с третьего раза – «8».

Оценки выставляются в экзаменационную ведомость по каждому элементу и техническому действию отдельно, общий балл выводится исходя из среднего значения показателей. Спортсмен считается успешно сдавшим экзамен, при общей сумме от 6 баллов.

2.4. Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо» ВТФ-весовая категория (Приложение №9 к ФССП, таблица № 17).

**Таблица 17. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 100м	с	Не более	
			13,4	16,0
2.	Бег на 2000 м	Мин,с	Не более	
			-	9,50
3.	Бег на 3000 м	Мин,с	Не более	
			12,40	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			42	24
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
6.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			6,9	7,9
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			14	-
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее	
			-	19
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			48	44
11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			-	16,30

12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			23,30	-
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
			Не более	
13.	Челночный бег 30x8 с высокого старта	Мин, с	1,13	1,23
14.	Удары «долью чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	Количество раз	Не менее	
			22	20
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «Мастер спорта»				

### **Переводные требования по СП**

1. Соревновательный спарринг (спарринг с меняющимся соперником, позиционное нападение, ударное нападение, «раздергивание» соперника)
2. Техника ударов руками и ногами в лапу-ракетку (тон долью чаги, двит чаги, хурио чаги, хурио чаги-долью чаги, мондолью чаги, нерио чаги с ближней ноги, перевод с корпуса на голову долью чаги, двойной/тройной боковой удар в корпус, удары из степа, после смены стойки и т.д.)
3. Техника ударов в прыжке (тон долью чаги в верхний уровень, двит чаги, мондолью чаги, двойной боковой удар долью нижний уровень + долью верхний уровень, нерио чаги)
4. Техника разбивания досок (нерио чаги, хурио чаги, мирро чаги, двит чаги, тон долью чаги в верхний уровень)

Оценка технической программы проводится в виде экзамена, где оценивается показ спортсменом необходимых технических навыков, а также демонстрация применения технических приемов в режиме условного поединка, демонстрация отдельно взятого элемента. Экзамен принимает комиссия, состоящая из тренерского штаба СШОР отделения тхэквондо. Оценка выставляется по 10-бальной шкале, где 0 – невыполнение, либо незнание технического действия, элемента, отсутствие концентрации; 1-3 – знание «картинки» технического действия, элемента, но неверное применение, существенный технический брак при выполнении, отсутствие должной координации и пластики выполнения; 4-5 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение, но технический брак при выполнении, не достаточная пластика выполнения элементов, либо технических действий, недостаточность концентрации; 6-8 – знание «картинки» технического действия, элемента, верное применение технических действий, должная пластика, но не существенный технический брак при показе (неточное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий); 9 – знание «картинки» технических действий и элементов, верное применение, верное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, необходимая

скорость выполнения, но незначительный технический брак при показе; 10 – знание «картинки» технических действий, элементов, верное применение технических действий, точное расположение звеньев тела при выполнении ударных действий, должная пластика исполнения ударных действий, должная концентрация, скорость выполнения технических действий.

Оценка выполнения ударов в прыжке в лапу-ракетку. При выполнении данного пункта главным критерием для оценки является точность попадания в цель, сила удара, техника выполнения удара (пластика). Баллы в данном пункте распределяются следующим образом: «0» - если спортсмен не попал в цель; от «1» до «3» если спортсмен попал в цель, но удар был с существенным техническим браком (неверное расположение звеньев тела); от «4» до «5» если спортсмен попал в цель, но ввиду технического брака при выполнении (не существенного) не оказал должного силового воздействия на цель; от «6» до «8» если спортсмен попал в цель, здесь оценивается точность и сила удара, а также пластика выполнения; от «9» до «10» баллов при точном попадании в цель, здесь оценивается скорость выполнения удара, сила удара и пластика выполнения.

Оценка разбивания предметов осуществляется по принципу: «разбил-не разбил». На выполнение данного норматива дается 3 попытки. Если спортсмен не разбил доску после 3 попыток, то в графе разбивание предметов ставится – «0», если разбил с первого раза – «10», со второго раза – «9», с третьего раза – «8».

Оценки выставляются в экзаменационную ведомость по каждому элементу и техническому действию отдельно, общий балл выводится исходя из среднего значения показателей. Спортсмен считается успешно сдавшим экзамен, при общей сумме от 6 баллов.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо» («ВТФ-весовая категория»)**

##### **4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий.**

Для отражения специфики освоения тхэквондо и с учетом требований к представлению содержания и методики подготовки материал представлен по годам и этапам подготовки.

**Таблица №18**

<b>Этап начальной подготовки, 1 год.</b>			
	<b>Предметная область</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методика</b>
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	<b>История развития тхэквондо. Основы философии и психологии спортивных единоборств.</b> Исторические и социальные предпосылки возникновения	Особенности методики первого года подготовки заключается в формировании интереса

		<p>тхэквондо. Тхэквондо в древнем мире, средневековье.</p> <p><b>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</b> Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.</p> <p><b>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:</b> понятие системы в спортивной подготовке,</p> <p><b>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:</b>  Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.</p> <p><b>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, гигиенические знания, умения и навыки.</b> Значение режима дня для спортсмена. Понятие «здоровый образ жизни». Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы, солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.</p> <p><b>Основы спортивного питания.</b> Понятие о спортивном питании, его особенностях.</p> <p><b>Требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.</b> Правила поведения в процессе занятий.</p> <p><b>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</b> Представление о спортивной экипировке тхэквондиста.</p>	<p>к занятиям, адаптации к правилам спортивной секции, требованиям и стилю тренера, традициям, ритуалам. Акцент делается на общефизическое развитие, освоение спортсменами базовых технических приемов. Используется метод приучения, личного примера тренера.</p> <p>В возрасте 10–11 лет еще не полностью или не у всех созрели функции произвольного внимания, согласованности мышечных усилий, статической и динамической устойчивости, поэтому на этапе начальной подготовки изучение техники атаки и защиты реализуется только в программированных условиях.</p> <p>В других видах спорта, предусмотренных программой для освоения, акцент делается на умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.</p>
2.	Общая физическая подготовка.	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, набивным мячом (вес от 1 до 3 кг), на гимнастических снарядах, акробатические упражнения	

3.	Тхэквондо: специальная физическая подготовка	Координационная «лесенка», освоение перемещений. Фронтальные перемещения в боевой стойке, смена стойки; Базовые стойки, удары и защиты руками; Махи и удары ногами в боевой стойке на месте; комбинации из ударов ногой с ударом рукой; Удержание равновесия стоя на одной ноге (конечные целевые положения ударов: ап-чаги, толё-чаги, йёоп-чаги). Одиночные удары ногами в движении: прямой (ап чаги), боковые (толё чаги, йёоп чаги).	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	Футбол, подвижные игры и эстафеты, лыжный спорт, плавание.	
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий тхэквондиста. Простейшие приемы тактической подготовки. Спортсмен-боец, со стойкой и несгибаемой волей - цель подготовки в тхэквондо. Средства: Полусвободные спарринги. Условные бои. Общее понятие о психологии спортсмена. Приемы психоэмоциональной саморегуляции (упражнения на релаксацию и концентрацию). Поддержание дистанции; базовые защиты от одиночных ударов ногами и руками; Одношаговый, двух-шаговый спарринг; Освоение базовых формальных комплексов (пхумсэ 1-2)	
6.	Самостоятельная работа спортсмена	Самостоятельное выполнение освоенных на занятиях упражнений психоэмоциональной саморегуляции. Самостоятельная зарядка, самостоятельное выполнение упражнений. Просмотр видеофильмов, чтение книг,	

		рекомендованных тренером	
<b>Этап начальной подготовки, 2 год.</b>			
	<b>Предметная область</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методика</b>
1	Теория и методика физической культуры и спорта.	<p><b>История развития тхэквондо.</b></p> <p><b>Основы философии и психологии спортивных единоборств.</b> География развития тхэквондо в мире. Развитие тхэквондо в России. Значение цвета пояса тхэквондиста.</p> <p><b>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</b> Физическая культура как составляющая здорового образа жизни. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Спортивные мероприятия Новгородской области.</p> <p><b>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:</b> Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате. Значение нервной системы человека для занятий спортом.</p> <p><b>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, гигиенические знания, умения и навыки.</b> Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо.</p> <p><b>Основы спортивного питания.</b> Понятие о спортивном питании, его особенностях.</p> <p><b>Требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.</b> Правила поведения в процессе занятий.</p> <p><b>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</b> Представление о спортивной экипировке тхэквондиста.</p>	<p>Особенности методики второго года подготовки заключается в приучении к режиму занятий, обогащении запаса технических приемов, формировании интереса к виду спорта. Наряду с формированием багажа технико–тактических приемов включаются формы просмотра и обсуждения видеоматериалов, представляющих историю, философию и психологию тхэквондо, тактику ведения боя, организованы встречи с лучшими спортсменами – выпускниками программы. Большое внимание уделяется общефизическому развитию, играм и игровым видам спорта. Используется метод приучения, личного примера тренера, метод убеждения, внушения. Продолжается работа с функциями произвольного внимания, согласованности</p>

			мышечных усилий, статической и динамической устойчивости. В числе средств - полусвободные спарринги. Соревнования в группах. Соревнования по другим видам единоборств: бокс на ограниченной (уменьшенной) площадке, вольная борьба.
2	Общая физическая подготовка.	Строевые упражнения, общеразвивающие, легкоатлетические, упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, набивным мячом (вес от 1 до 3 кг), на гимнастических снарядах, акробатические упражнения.	
3	Тхэквондо: специальная физическая подготовка	Боковые перемещения в боевой стойке, удары и защиты руками; Махи и удары ногами в боевой стойке на месте; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. одиночные удары ногами в движении: прямые (ап чаги, миро чаги), боковые (толё чаги, йёоп чаги, ап хурё чаги), сверху вниз (нейрё чаги).	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	Футбол, подвижные игры и эстафеты, лыжный спорт, плавание. Спортивные игры с соблюдением элементарных правил: «регби», «баскетбол без ведения» и т.п. Игровые приемы, направленные на формирование навыков отвлечения соперника.	
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Сближения и разрыв дистанции; Смещения, уходы с линии атак с защитой и ударом; Понимание разрешённых и открытых секторов для атаки и контратаки; вхождение в клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию. Освоение базовых формальных комплексов (пхумсэ 3-4); Нанесение одиночных ударов точно в цель по неподвижной и подвижной цели;	
6.	Самостоятельная работа спортсмена	Самостоятельная зарядка, самостоятельное выполнение упражнений. Просмотр видеофильмов, чтение книг, рекомендованных тренером. Выполнение индивидуальных заданий.	

<b>Учебно-тренировочный этап, 1 год.</b>			
	<b>Предметная область</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методика</b>
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	<p><b>Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса.</b> Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.</p> <p>Правила соревнований: начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка.</p> <p>Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия.</p> <p>Начисление очков (первоначальные понятия). Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.</p> <p><b>Требования техники безопасности при занятиях тхэквондо. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</b></p> <p>Особенности оборудования и техники безопасности при организации соревнований. Первая помощь при травмах.</p> <p><b>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.</b> Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.</p> <p>Основные суставы нижних и верхних конечностей. Мышцы и их функции.</p> <p><b>Режим дня, закаливание</b></p>	<p>Особенности методики первого года подготовки на тренировочном этапе заключается в продолжении формирования мотивации виду спорта через обогащение багажа технико – тактических приемов, участие в тренировочных сборах и официальных соревнованиях, а также просмотр и обсуждения видеоматериалов (как на занятиях, так и самостоятельно), представляющих историю, философию и психологию тхэквондо, тактику ведения боя.</p> <p>Акцент делается на совершенствование техники 3-х -2-х шагового спарринга, совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ногами.</p> <p>В психологической подготовке акцент делается на умение чувствовать соперника, развитие наблюдательности, гибкости мышления, мобильности реакции.</p>

		<p><b>организма, здоровый образ жизни, гигиенические знания, умения и навыки.</b> Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо. Влияние вредных привычек.</p> <p><b>Основы спортивного питания.</b> Питание спортсмена. Питание и вес.</p>	<p>Большое внимание уделяется общефизическому развитию, играм и игровым видам спорта. Используется метод приучения, личного примера тренера, метод убеждения, внушения, индивидуальных и групповых бесед. Продолжается работа с функциями произвольного внимания, согласованности мышечных усилий, статической и динамической устойчивости.</p> <p>В числе значимых педагогических средств – совместный анализ технико-тактической подготовки, анализ результатов соревнований.</p>
2.	Общая физическая подготовка.	<p>Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.</p> <p>Легкая атлетика: бег на 30, 60 и 100м, кросс от 500 до 3000м, прыжки в длину и высоту, специальные беговые и прыжковые упражнения, метание набивных мячей и ядер различными способами.</p> <p>Плавание.</p> <p>Атлетическая гимнастика: упражнения со штангой, занятия на тренажерах.</p>	
3.	Тхэквондо: специальная физическая подготовка	<p>Подготовка атак; закрытие атак; удары ногами с вращения (твит чаги, томтолё чаги, хурё чаги); защита от ударов ногами с вращения; Точность и изменение длинны удара.</p>	
4. 4	Другие виды спорта и подвижные игры.	<p>Плавание.</p> <p>Атлетическая гимнастика: упражнения со штангой, занятия на тренажерах.</p> <p>Спортивные игры: баскетбол,</p>	

		футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).	
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Совершенствование чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч; защита от ударов ногами с вращения. Освоение базовых формальных комплексов (пхумсэ 5-6) Понятие о структуре личности: тип темперамента, эмоционально – волевая сфера Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе.	
6.	Самостоятельная работа спортсмена	Самоанализ тактических задач поединка (на основе системы опорных вопросов). Самостоятельная отработка отдельных технических приемов. Чтение рекомендованной литературы, изучение других источников. Участие в обсуждениях технико-тактических приемов в социальных сетях. Участие в спортивных мероприятиях Новгородской области. Составление индивидуального плана, его реализация.	
<b>Учебно-тренировочный этап, 2 год.</b>			
	<b>Предметная область</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методика</b>
1.	Теория и методика физической	<b>История развития тхэквондо. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Итог и</b>	Особенности методики второго года подготовки

	<p>культуры и спорта.</p>	<p>анализ соревнований на первенство России, Европы и Мира.  <b>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</b> Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства.  <b>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.</b>  Правила соревнований.  Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счета и его оглашение. Цель и задачи соревнований. <b>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.</b>  Характеристика и функции мышц верхних и нижних конечностей.  <b>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, гигиенические знания, умения и навыки.</b> Влияние вредных привычек на организм занимающихся.  Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту.  <b>Основы спортивного питания.</b> Особенности спортивного питания в период соревнований.  <b>Требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.</b>  <b>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</b> Представление требований младшим учащимся.</p>	<p>заключается в продолжении формирования мотивации виду спорта через обогащение багажа технико – тактических приемов, участие в официальных соревнованиях, а также обогащение опыта анализа тактики и стратегии участия в соревнованиях и турнирах. Формы – коллективный анализ, самоанализ, лист самооценки, практикум анализа видеозаписи выступления товарища по команде. Продолжается работа с функциями произвольного внимания, согласованности мышечных усилий, статической и динамической устойчивости. Акцент делается на совершенствование техники 2-х шагового и 1-го спарринга, отработку спарринговой техники в жилетах, участие в официальных соревнованиях и их анализ (коллективный и индивидуальный),</p>
2.	<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением</p>	<p>официальных соревнованиях и их анализ (коллективный и индивидуальный),</p>

		<p>упражнения.  Легкая атлетика: бег на 30, 60 и 100м, кросс от 500 до 3000м, прыжки в длину и высоту, специальные беговые и прыжковые упражнения, метание набивных мячей и ядер различными способами.  Плавание.  Атлетическая гимнастика: упражнения со штангой, занятия на тренажерах.</p>	<p>участие в тренировочных сборах.  В числе значимых педагогических средств – совместный анализ технико-тактической подготовки, анализ результатов соревнований, методы психоэмоциональной саморегуляции, методы саморазвития, свободные спарринги, соревнования по тхэквондо; соревнования по боксу, борьбе; выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях; упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например-длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.  В психологической подготовке акцент делается на умение</p>
3.	Тхэквондо: специальная физическая подготовка	<p>Подготовка атак; закрытие атак; Совершенствование техники ударов с вращением; в комбинации с ударами рук и ног; атаки ногами в разные уровни.</p>	
4. 4	Другие виды спорта и подвижные игры.	<p>Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).</p>	
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	<p>Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка.  Изучение правил соревнований по Керуги. Освоение базовых формальных комплексов (пхумсэ 7-8);  Психология поединка (общие понятия).  Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в тхэквондо.  Конфликт и конфликтные ситуации.  Психология поведения в случае проигрыша.</p>	
6.	Самостоятельная работа спортсмена	<p>Акцент в самостоятельной работе делается на обогащение опыта анализа тактики и стратегии участия в соревнованиях и турнирах. Формы – коллективный анализ, самоанализ, лист самооценки, практикум анализа видеозаписи выступления товарища по команде.</p>	

			чувствовать соперника, развитие наблюдательности, гибкости мышления, формировании тактического мышления. В самостоятельной работе делается на обогащение опыта анализа тактики и стратегии участия в соревнованиях и турнирах.
<b>Учебно-тренировочный этап, 3 год.</b>			
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	<p><b>Правила соревнований</b>  Понятия о нокауте. Правила определения нокаута. Действия участника и судей при нокауте.  Основы спортивной тренировки. Учебно-тренировочный урок (тренировка) как основная форма занятий: структура и содержание. Общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка. Принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки; единство обучения и тренировки. Единство сторон подготовки тхэквондиста.</p> <p><b>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.</b>  Физиологические и психологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости. Развитие физических качеств на основе психологических методов.</p> <p><b>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, гигиенические знания, умения и навыки.</b> Профилактика травматизма. Правила оказания первой помощи при травмах различного характера</p>	<p>Особенности методики 3 года подготовки заключается в продолжении формирования мотивации виду спорта через обогащение багажа технико –тактических приемов, участие в официальных соревнованиях, тренировочных сборах, участие в семинарах, организованных тренерами других спортивных школ, в качестве обмена опытом.  а также анализ тактики и стратегии участия в соревнованиях и турнирах.  Акцент делается на отработку спарринговой</p>

		<b>Основы спортивного питания.</b> Особенности спортивного питания в период соревнований.	техники в жилетах, совершенствование одноименного спарринга, учебный спарринг.
2.	Общая физическая подготовка.	Легкая атлетика: бег на 100 и 1000м, кросс на пересеченной местности 6-8км, метание гранаты 700гр., прыжки в длину высоту, толкание ядра 5кг. Плавание. Тяжелая атлетика: упражнения с гирями 16кг-рывок и толчок. Упражнения со штангой и гантелями. Гимнастика и акробатика.	В числе значимых педагогических средств – совместный анализ технико-тактической подготовки, анализ результатов соревнований,
3.	Тхэквондо: специальная физическая подготовка	Подготовка атак; закрытие атак; «Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни, переводы.	методы психоэмоциональной саморегуляции, методы саморазвития.
4. 4	Другие виды спорта и подвижные игры.	Гимнастика и акробатика. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное), волейбол.	
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка. Определение сильных и приоритетных к развитию индивидуальных характеристик спортсмена. Распределение сил на весь поединок. Соперничество как стимул достижения наивысших результатов. Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Навыки психоэмоциональной саморегуляции.	
6.	Самостоятельная работа спортсмена	Акцент в самостоятельной работе делается на обогащение опыта анализа тактики и стратегии участия в соревнованиях и турнирах. Формы – коллективный анализ, самоанализ, лист самооценки, практикум анализа видеозаписи выступления товарища	

		по команде.	
<b>Учебно-ренировочный этап, 4 год.</b>			
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	<p><b>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.</b> Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.</p> <p><b>Правила соревнований:</b> классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования.</p> <p>Основы спортивной тренировки: разминка, ее задачи и методика проведения. Физические упражнения - основное средство подготовки. Общее понятие о классификации физических упражнений.</p> <p><b>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.</b> Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.</p> <p><b>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, гигиенические знания, умения и навыки. Основы спортивного питания.</b></p> <p>Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенность питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об</p>	Особенности методики 4 года обучения заключаются в индивидуализации тактической подготовки на основе анализа индивидуальных особенностей спортсмена, обучение базовым приемам и технике самообороны, в том числе овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Акцент делается на освоение различных алгоритмов технико-тактических действий, приобретение навыков анализа спортивного мастерства, а также становление индивидуального стиля на основе самоанализа психологических и технико-тактических особенностей.

		<p>энергетической ценности основных продуктов.</p> <p>Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.</p>	
2.	Общая физическая подготовка.	<p>Легкая атлетика: бег 400м на результат, кросс 6-8км, прыжки в длину и высоту, толкание ядра 5кг.</p> <p>Плавание.</p> <p>Тяжелая атлетика: упражнения с гирями, штангой (рывок и толчок).</p> <p>Гимнастика и акробатика: подъем разгибом, подъем переворотом, подтягивание, упражнения на брусьях.</p>	
3.	Тхэквондо: специальная физическая подготовка	<p>Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенствование техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции.</p>	
4. 4	Другие виды спорта и подвижные игры.	<p>Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби (упрощенное).</p>	
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	<p>Выработка оптимальной индивидуальной тактической модели ведения боя; Анализ соперников; Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.</p> <p>Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем поединке.</p>	

		Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки тхэквондиста. Регуляция стрессовых состояний. Методы релаксации, концентрации.	
6.	Самостоятельная работа спортсмена	Инструкторская практика. Проведение разминки с группой перед учебно-тренировочным занятием. Самоанализ результативности разминки.	
<b>Этап спортивного совершенствования мастерства</b>			
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	<p><b>Правила соревнований</b> Судейская бригада соревнований. Состав судейской бригады на доянге. Права и обязанности судей (первоначальные понятия).</p> <p><b>Анатомо-физиологические основы организма человека</b> Краткие сведения о топографии мышц человека. Группы мышц, участвующие в основных движениях тхэквондиста.</p> <p>Массаж и самомассаж. Гигиена питания спортсмена: минеральные соли и витамины в рационе питания.</p> <p><b>Основы спортивной тренировки</b> Понятие о двигательных качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Средства и методы развития двигательных качеств.</p> <p><b>Инструкторская практика</b> Составление комплекса упражнений для развития отдельных двигательных качеств.</p>	Основная направленность тренировки на данном этапе – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений освоение базовых боевых действий, формирование специальных умений адаптация к условиям соревнований. На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов применения действий нападения и обороны в поединках.
2.	Общая физическая подготовка.	<p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, кросс 3000м, прыжки в длину и высоту, толкание ядра.</p> <p>Плавание свободным стилем до 400м.</p> <p>Тяжелая атлетика: темповые упражнения штангой - рывок, толчок. Гимнастика и акробатика:</p>	Во вторую очередь обучаемые осваивают основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против

		рондат, фляк, сальто вперед и назад. Упражнения на перекладине, брусьях, батуте. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол.	защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак.
3.	Тхэквондо: специальная физическая подготовка	Совершенствование индивидуальной техники ударов и защит руками и ногами; Устранение выявленных индивидуальных технических недоработок; расширение технико-тактического арсенала спортсмена. Совершенствование индивидуальной тактики; Изучение соперников и построение плана боя с известными соперниками.	Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативного применения боевых действий.
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол. Плавание. Гимнастика и акробатика: упражнения на перекладине, брусьях. Тяжелая атлетика.	
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Совершенствование индивидуальной тактики; Изучение соперников и построение плана боя с известными соперниками; Освоение техники медитации. Настрой перед предстоящими соревнованиями. Анализ действий предполагаемого противника, выбор оптимальных средств и действий на основе анализа.	
6.	Самостоятельная работа спортсмена	Инструкторская практика. Судейство соревнований различного уровня. Ведение индивидуального дневника. Анализ и оценка собственных действий. Корректировка тренировок с учетом индивидуальных особенностей, навыков и умений.	
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	<b>Правила соревнований.</b> Судейские жесты и команды (совершенствование). Судейская практика. Отчет о проведении соревнований. <b>Анатомо-физиологические основы</b>	Основная направленность тренировки на данном этапе подготовки – индивидуализация

		<p><b>организма человека.</b>          Возрастно-половые особенности организма человека. Возрастные особенности развития двигательных качеств. Критические периоды развития отдельных двигательных качеств.</p> <p><b>Инструкторская практика.</b>          Опыт тактических действий ведущих тхэквондистов России и зарубежных стран          Тактическая подготовка          Совершенствование индивидуальной схемы построения поединка.          Расширение диапазона индивидуальных тактических приемов и действий.</p>	<p>технико-тактической подготовки.          Двигательная подготовка тхэквондистов на этом этапе направляется в основном на повышение качества ловкости и выносливости, при одновременном сохранении высокого объема скоростно-силовых упражнений. В тактическом отношении акцент</p>
2.	Общая физическая подготовка.	<p>Легкая атлетика: бег на 100, 400 м, кроссовая подготовка до 10 км, толкание ядра 7.265 кг.          Плавание свободным стилем до 600м, 100м на результат.          Гимнастика и акробатика: упражнения на перекладине, брусьях.</p>	<p>делается на анализ действий в поединках, совершенствование психологической подготовки, технико-тактической, расширение арсенала</p>
3.	Тхэквондо: специальная физическая подготовка	<p>Совершенствование индивидуальной техники ударов и защит руками и ногами; Устранение выявленных индивидуальных технических недоработок; расширение технико-тактического арсенала спортсмена.</p>	<p>применяемых действий, индивидуализацию тренировочной деятельности.</p>
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	<p>Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол.</p>	
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	<p>Самооценка технических и тактических умений, реализуемых в тренировке и соревнованиях; представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых спортсмен пропускает наибольшее число</p>	

		ударов. Совершенствование индивидуальной тактики; Изучение соперников и построение плана боя с известными соперниками; Психорегулирующая тренировка (ПРТ). Практические основы регулирования собственных психических состояний: излишнего возбуждения, подавленности, нервозности, страха. Психомышечная тренировка (ПМТ) как средство восстановления.	
6.	Самостоятельная работа спортсмена	Инструкторская практика. Составление плана тренировочного занятия. Судейская практика. Участие в судейских семинарах, судейство соревнований областного и межрегионального уровня Ведение индивидуального дневника. Анализ и оценка собственных действий. Составление плана индивидуальных тренировок. Работа над совершенствованием технических и тактических навыков.	

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

Особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» основаны на особенностях вида спорта "тхэквондо" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "тхэквондо", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются Учреждением, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии

вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "тхэквондо" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

5.2 Учебно-тематический план представлен в Приложении 2 к Программе.

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

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

Необходимыми условиями реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является наличие:

- необходимых материально-технических условий (спортивная база, обеспечение оборудованием и инвентарем, экипировкой, медицинское обеспечение, обеспечение питания и проживания во время проведения спортивных мероприятий;

**Таблица 19. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2м)	штук	6

9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6м)	штук	1
13.	Макивара-щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесной универсальной	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа-ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ-платформа	штук	12

39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

**Таблица 20. Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта "тхэквондо")	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

**Таблица 21. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап	Тренировочный	ССМ	ВСМ

				начальной подготовки		этап (этап спортивной специализации)					
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)				
1.	Жилет защитный для вида спорта тхэквондо	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный «добок»	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

	«Тхэквондо»)										
9.	Протектор зубной (капа)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы для вида спорта "Тхэквондо"	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта "Тхэквондо"	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта "Тхэквондо"	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

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", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

### **Литература.**

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.

3. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любичевские чтения. – Ульяновск: 1999
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000 г.
5. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000г.
6. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003
7. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пумзе Ульяновск 2003
8. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. - 2003г
9. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству - 2004г
10. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. - 2004г.
12. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо 2002
13. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика - 2004 г.
14. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1980.
15. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах / учеб. для слушателей образоват. учр. и подраздел. дополнит. проф. образования. – М. Физкультура и Спорт, 2008. -232 с.
16. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Москва: АСАДЕМА, -2002 -377с.
17. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: АСАДЕМА, -2002 -261с.
18. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. – М.: Культура и традиция, 2003. – 351 с.
19. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1977. – 184 с.
20. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. – М.: Гонг, 1992. – 80 с.
21. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
22. Родионов А.В. Психология спортивного поединка / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1968, – 128 с.
23. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Ростов-на-Дону, Феникс, 2007 -237с.
24. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Д.А. Тышлера. – М. : ФОН, 1997. – 385 с.
25. Тактика ведения спарринга в тхэквондо - ВТФ: сб.науч.ст./ Рос. гос. акад. физ. культуры. –М., 2000. – 107 с.
26. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 220 с.

27. Тхэквондо, теория и методика. Под руководством Шулики А.Ю., Ростов-на-Дону, Феникс, -2007 -780с.
28. Чой Сунг Мо. Техническая подготовка в боевых искусствах. Ростов-на-Дону, Феникс, -2003 -310с.
28. Чой Сунг Мо. Техническая подготовка в боевых искусствах. Ростов-на-Дону, Феникс, -2003 -310с.
29. Чой Сунг Мо, Е. И. Глебов Тхэквондо основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, Феникс, -2002 -316с.
30. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. – Тераполь: Модус, 1997. – 264с.
31. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 36.

#### **Интернет – источники:**

1. Российский союз боевых искусств. <http://www.rsbi.ru/sports/33>
2. Сапожников Д.А. Упражнения для развития быстроты в рукопашном бою. [http://www.taekwondo.ru/about/article/article\\_16.html](http://www.taekwondo.ru/about/article/article_16.html)
3. Группа в социальной сети «ВКонтакте» СДЮСШОР "ОЛИМП" тхэквондо ВТФ (Великий Новгород) <https://vk.com/club47487876>
4. Союз Тхэквондо России. <http://tkdrussia.ru/>
5. 1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

#### **Аудиовизуальные средства.**

1. Презентации «Физиологические основы психики человека», «Нервная система человека», «Скелет и мышцы», «Мышцы».
2. Презентации. «Конфликты в спорте», «Проблемы мотивации в спорте»
3. Видеоролики выступлений юных спортсменов Школы тхэквондо ВТФ (Великий Новгород), размещенные в сообществе «СДЮСШОР "ОЛИМП" тхэквондо ВТФ (Великий Новгород)» в социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/club47487876>
1. Видеоролик « Маленький гений тхэквондо» <http://www.youtube.com/watch?v=4D7eES6Ybbc>
2. Видеоролик «Красота Тхэквондо», 5.54 <http://www.youtube.com/watch?v=4D7eES6Ybbc>
4. Видеоролики выступлений Чемпионата Европы 2014 <http://yandex.ru/video/search?text=%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%82%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%20%D0%B2%D1%82%D1%84%20%D0%B2%202014%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&path=wizard&filmId=d0AFLPd5UXI&fiw=0.00480192>

5. Учебные видеофильмы «Тхэквондо», DVD, (всего 4).
6. Видеофильм «Каратэ – пацан», «Лучшие из лучших», США, 1989.  
«Кровавый спорт», США, 1988. «Ангелы с черными поясами», США, 1994.
7. Аудиозаписи, размещенные в сообществе «СДЮСШОР "ОЛИМП" тхэквондо ВТФ (Великий Новгород)» в социальной сети «ВКонтакте»  
<https://vk.com/club47487876>

## 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					
		6	8	12	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	8		4		1
		1.	Общая физическая подготовка	113	112	141	151
2.	Специальная физическая подготовка	43	74	131	179	198	226
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	31	56	126	151
4.	Техническая подготовка	138	187	280	413	395	440
5.	Тактическая подготовка	3	7	4	25	28	41
6.	Теоретическая подготовка	3	7	3	25	27	42
7.	Психологическая подготовка	3	7	3	25	27	41
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	11	18	35
9.	Инструкторская практика	-	2	6	14	25	41
10.	Судейская практика	-	2	7	13	26	41
11.	Медицинские, медико-	3	5	6	12	17	33

	биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	12	17	33
	Общее количество часов в год	312	416	624	936	1040	1248

Приложение 2.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	≈ 200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>

	Перетренированность/ нетренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего спортивного	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		

мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	<b>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.</b>
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	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 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
	...	...	...