

**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСНАЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1
ГОРОДА МАКЕЕВКИ»**

ПРИНЯТО:

на заседании тренерского совета
МБУК «ДЮСШ №1» г. Макеевка
Протокол № 3 от 25.08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУК «ДЮСШ №1»
 Р.Г. Шаламанова
Приказ № 40 от 25.08 2023г.



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

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 988, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 13 декабря 2022 г. № 71473

Программа включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки
- тренировочный этап спортивной специализации
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего спортивного мастерства

Разработчик (и):

инструктор-методист

Лифанова О.А.

Тренеры: Сергунина Е.А.

Пастушенко С.А.

Макеевка 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4-6
1.1.	Характеристика тхэквондо как вида спорта и его отличительные особенности	6-8
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки	8-10
1.3.	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.....	10-11
1.4.	Требования к условиям реализации Программы, к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре Учреждения и иным условиям.....	11-13
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	13
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	13-18
2.2.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	19
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	20
2.4.	Режимы тренировочной работы	21-22
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	22-25
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	25-26
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	26-28
2.8.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	29-32
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	33-34
2.10.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	34-38
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	39-40
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	41-44
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	45-46
3.3.	Планирование спортивных результатов	47
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	48-53

3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	53-80
3.6.	Психологическая подготовка.....	81
3.7.	Восстановительные мероприятия.....	82-84
3.8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	84-90
3.9.	Инструкторская и судейская практика.....	90-92
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	93
4.1.	Критерии оценки уровня спортивной подготовки.....	93
4.2.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность.....	93-95
4.3.	Контрольные нормативы.....	96-99
4.4.	Виды контроля на этапах спортивной подготовки.....	100-102
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	103
5.1.	Список литературных источников, необходимый для пользования лицами, осуществляющими спортивную подготовку.....	103-105
5.2.	Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.....	105-106
5.3.	Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.....	106
5.4.	Список литературных источников, необходимый при прохождении спортивной подготовки занимающимися.....	107
5.5.	Перечень интернет-ресурсов, необходимый при прохождении спортивной подготовки занимающимися.....	107-108
5.6.	Перечень аудиовизуальных средств, необходимый при прохождении спортивной подготовки занимающимися.....	108

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «тхэквондо» (спортивная дисциплина «ВТФ - пхумсэ» - группы начальной подготовки до 3-х лет обучения, спортивные дисциплины «ВТФ - весовая категория» - группы начальной подготовки свыше 3-х лет обучения, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 года № 988 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» от 14.12.2022 года № 1223. а так- же: - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». - Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки». - Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525). При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области тхэквондо, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории тхэквондо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по тхэквондо.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по тхэквондо.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Тхэквондо́ (кор. 태권도², 跆拳道², также «таэквондо», с английского Taekwon-do) – корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - активное использование ног в бою. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

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

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТХЭКВОНДО

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

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

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

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

Как вид спорта тхэквондо выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по тхэквондо представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – тхэквондо
(номер-код – 047 000 1 6 1 1 Я)

№	Название вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
1	Тхэквондо	ВТФ Весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
2		ВТФ Весовая категория 31 кг	047	002	1	8	1	1	Ю
3		ВТФ Весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	Н
4		ВТФ Весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	Н
5		ВТФ Весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	Н
6		ВТФ Весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	Д
7		ВТФ Весовая категория 43 кг	047	007	1	8	1	1	Д
8		ВТФ Весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	Д
9		ВТФ Весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю
10		ВТФ Весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	Б
11		ВТФ Весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	Д
12		ВТФ Весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю
13		ВТФ Весовая категория 49 кг	047	013	1	8	1	1	С
14		ВТФ Весовая категория 50 кг	047	014	1	8	1	1	Ю
15		ВТФ Весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н
16		ВТФ Весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д
17		ВТФ Весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	Э
18		ВТФ Весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	А
19		ВТФ Весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н
20		ВТФ Весовая категория 57 кг	047	020	1	8	1	1	Э
21		ВТФ Весовая категория 58 кг	047	021	1	8	1	1	А
22		ВТФ Весовая категория 59 кг	047	022	1	8	1	1	Н
23		ВТФ Весовая категория 59+ кг	047	023	1	8	1	1	Д
24		ВТФ Весовая категория 61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
25		ВТФ Весовая категория 62 кг	047	025	1	8	1	1	Э
26		ВТФ Весовая категория 63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
27		ВТФ Весовая категория 63+ кг	047	027	1	8	1	1	Д
28		ВТФ Весовая категория 65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю
29		ВТФ Весовая категория 65+ кг	047	029	1	8	1	1	Ю
30		ВТФ Весовая категория 67 кг	047	030	1	8	1	1	Б
31		ВТФ Весовая категория 67+ кг	047	031	1	8	1	1	Ж
32		ВТФ Весовая категория 68 кг	047	032	1	8	1	1	Ф
33		ВТФ Весовая категория 68+ кг	047	033	1	8	1	1	Д
34		ВТФ Весовая категория 72 кг	047	034	1	8	1	1	Н
35		ВТФ Весовая категория 72+ кг	047	035	1	8	1	1	Д
36		ВТФ Весовая категория 73 кг	047	036	1	8	1	1	Э
37		ВТФ Весовая категория 73+ кг	047	037	1	8	1	1	Э

38		ВТФ Весовая категория 74 кг	047	038	1	8	1	1	М
39		ВТФ Весовая категория 78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
40		ВТФ Весовая категория 78+ кг	047	040	1	8	1	1	Ю
41		ВТФ Весовая категория 80 кг	047	041	1	8	1	1	М
42		ВТФ Весовая категория 80+ кг	047	042	1	8	1	1	М
43		ВТФ Весовая категория 84 кг	047	043	1	8	1	1	Ю
44		ВТФ Весовая категория 84+ кг	047	044	1	8	1	1	Ю
45		ВТФ Весовая категория 87 кг	047	045	1	8	1	1	М
46		ВТФ Весовая категория 87+ кг	047	046	1	8	1	1	М
47		ВТФ Команд. соревнования	047	047	1	8	1	1	Л
48		ВТФ пхумсэ индив.программа	047	048	1	8	1	1	Я
49		ВТФ пхумсэ - двойки смешан.	047	049	1	8	1	1	Я
50		ВТФ пхумсэ - тройки	047	050	1	8	1	1	Я
51		ВТФ пхумсэ - пятерки смешан.	047	051	1	8	1	1	Я

1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организации тренировочного процесса и построение системы многолетней подготовки осуществляются на основе основных методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;
- строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки в МБУК «ДЮСШ №1» осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Объем тренировочных нагрузок и продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее ФССП):

- этап начальной подготовки – 2 года;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-4 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Система спортивной подготовки должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта с учётом процесса развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности занимающихся:

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов;

- развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий;

- выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности занятий спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства пловцов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

1.3. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.

Результаты реализации Программы.

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в МБУК «ДЮСШ №1 города Макеевки» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Донецкой Народной Республики и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

1.4. Требования к условиям реализации Программы, к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре Учреждения и иным условиям.

Деятельность Учреждения направлена на обеспечение и соблюдение требований условий реализации Программы по тхэквондо, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

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).

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

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

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься тхэквондо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. На этапе спортивной подготовки до трех лет иметь спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», на этапе спортивной подготовки свыше трех лет - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

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

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

**ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**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		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ
СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ,
СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

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

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

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта тхэквондо определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. Недельный и годовой режимы осуществления тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам утверждаются приказом директора.

3. Рабочее время тренеров определяется в астрономических часах. Продолжительность нормируемой части определяется в астрономических часах и включает проводимые тренировочные занятия (академические часы) и 15 мин., отведенные на проведение воспитательной работы не связанной с проведением тренировочного процесса.

Время, отведенное на проведение воспитательной работы, может суммироваться и расходоваться в соответствии с планом воспитательной работы, утвержденным правилами внутреннего трудового распорядка, функциональными обязанностями тренера.

4. Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается администрацией МБУК «ДЮСШ №1 города Макеевки» по тхэквондо по представлению тренеров, в соответствии с нормами СанПиНа, с учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их образовательных учреждениях.

Продолжительность занятий определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями занимающихся, нормами СанПиНа и исчисляется в академических часах.

5. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тхэквондо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

7. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице № 6.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тхэквондо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры

во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена тхэквондиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый тхэквондист испытывает перед схваткой, да и во время нее, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни тхэквондисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена тхэквондиста, в спортивной деятельности представлены в таблице № 5

Таблица № 5

Психофизические состояния спортсменов тхэквондистов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

-спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

-применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

-произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

-применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

-воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в тхэквондо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

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

В таблице № 6 предоставлен норматив объема дополнительной образовательной программы по тхэквондо на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 6

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
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

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

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

Функции соревнований в тхэквондо многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки тхэквондиста и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки тхэквондистов (таблица № 4). На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов тхэквондистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам тхэквондо;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам тхэквондо;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 7).

Таблица № 7

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице № 8.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблицах № 9 и 10.

Таблица № 8

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного 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 № 9

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 этапа высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Таблица № 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	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 «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
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 предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам, имеющим разряд КМС и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д.

Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении,
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному

состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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.

2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у тхэквондистов подразделяется на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- * 1-й - общеподготовительный (3-4 месяца);
- * 2-й - специально-подготовительный (3-4 месяца).

У начинающих тхэквондистов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных тхэквондистов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

Основная направленность 2-го этапа (специально-подготовительного) - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период делится на два этапа:

- * этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- * этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Этап ранних стартов. На этом этапе длительностью в 4 – 6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится основное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

Основные отборочные соревнования (чемпионат страны) проводится обычно за 2 – 3 недели до главных соревнований (чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр и других крупнейших международных соревнований).

К чемпионату страны проводится напряжённая специальная подготовка. После него спортсмены, попавшие в сборную команду страны, проводят тренировку, построенную по принципу предсоревновательных мезоциклов.

На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после отборочных соревнований.
- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности и технико- тактических навыков
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счёт регуляции и саморегуляции состояний.
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля, за уровнем подготовленности.

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный результат.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

Основное содержание тренировочных занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки.

Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно- подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно- поддерживающие мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы - основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах.

Это обеспечивается:

- применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости;
- избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости;
- становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Базовые мезоциклы – в базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

Контрольно-подготовительные мезоциклы - в этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка.

Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы - предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями.

Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы - число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсменов. В тхэквондо соревнования в течение годичного цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться

несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода.

Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний.

Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

С учетом специфики вида спорта тхэквондо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта тхэквондо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных тхэквондистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом

для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными тхэквондистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных тхэквондистов, возрастными особенностями и возможностями тхэквондистов.

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

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

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

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

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

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

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

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств тхэквондистов представлены в таблице № 11.

Таблица № 11

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности							+	+	+
Гибкость	+	+		+	+				
Координация	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Занятия по тхэквондо проводятся в специально оборудованных залах с деревянным покрытием. Спортивный костюм тхэквондистов состоит из куртки и брюк белого цвета, называется «добок». Одежда должна быть изготовлена из ткани плотной фактуры. Куртка подпоясывается поясом в один оборот. Цвет пояса соответствует квалификации спортсмена. Чем выше звание мастера, тем больше элементов черного цвета присутствует на его одежде.

Занятие по тхэквондо начинается с приветствия инструктору. По команде «Чарет сабом кюне!» ученики занимают стойку чарет соги и кланяются на 15 градусов вперед, задерживаясь в таком положении на 3-5 с. Одновременно с поклоном ученики хором произносят приветствие «Тэквон!». Такой же порядок соблюдается и в конце занятия.

Тренировочное занятие состоит из следующих этапов:

- а) разминка;
- б) растяжка;
- в) отработка технических приемов, в т.ч. и на специальных снарядах;
- г) выполнение формальных комплексов;
- д) тренировочные поединки;
- е) заминка.

При планировании занятий инструктор учитывает уровень спортивного мастерства учеников и в соответствии с этим составляет специальный комплекс упражнений.

Разминка проводится с целью подготовить учеников к выполнению специальных технических приемов. Ее продолжительность зависит от возраста занимающихся и от уровня их физической подготовки. В ходе разминки спортсмены выполняют: бег по кругу с различных стартов и с различной скоростью; ходьбу в полуприседе и в приседе; упражнения на расслабление; махи руками и ногами в движении; удары руками и ногами в движении и другие упражнения.

Растяжка направлена на развитие подвижности суставов занимающихся и может включать следующие упражнения: приседания с широко расставленными ногами; приседания и наклоны корпуса в беге; наклоны корпуса вперед, назад, влево, вправо; отжимания; продольный и поперечный шпагат и т.д.

Отработка техники состоит из повторений пройденных элементов, движений и разучивания новых приемов и продолжается обычно от 30 до 40 мин. В ходе выполнения упражнений формального комплекса повторяется пройденный материал, закрепляются основные технические навыки и устраняются ошибки. Тренировочные поединки состоят из различных видов спарринга и могут проходить с партнером и без него. В заминке используются различные физические упражнения и проводится круговая тренировка.

Во избежание травматизма на тренировках тхэквондо применяются предметы защитного снаряжения, в частности протекторы на руки и на ноги, шлем и раковина для защиты паха.

Структура и содержание тренировочных занятий тхэквондистов.

Тренировочное занятие является структурной единицей спортивной подготовки. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

1. Подготовительная часть (30 - 35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы));

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

2. Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести точную установку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

3. Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки тхэквондистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Общие требования техники безопасности.

Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и УТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на занятиях с тренажёрами;
- знать уровень физических возможностей, занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и технико-тактической готовности.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.
3. При получении спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки тхэквондистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 12.*

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий по тхэквондо, из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Общая физическая подготовка (%)	100-154	32-37	92-140	22-27	104-167	20-23	125-166	15-20	112-166	12-16	112-200	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	37-58	12-14	62-94	15-18	83-153	16-21	150-183	18-22	159-229	17-22	225-366	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	0-12	0-3	21-36	4-5	42-50	5-6	94-156	10-15	150-300	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	112-187	36-45	158-234	38-45	182-328	35-45	291-374	35-45	290-322	31-40	374-666	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-19	2-6	8-24	2-6	16-58	3-8	50-75	6-9	66-73	7-10	100-200	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-8	1-2	5-22	1-3	17-33	2-4	37-62	4-6	75-133	6-8
7.	Медицинские, медико- биологические, восстано- вительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-9	1-3	4-12	1-3	10-29	2-4	17-33	2-4	37-62	4-6	100-166	8-10
8. Общее количество часов в год		312		416		520-728		832		936-1040		1248-1664	
9. Количество часов в неделю		6		8		10-14		16		18-20		24-32	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта тхэквондо;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

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

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

Основная направленность тренировки этапа начальной подготовки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо, ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков

Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Теоретический подготовка

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и социальной адаптации. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и спортивных площадках.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо (ВТФ) в СССР, РФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы

Правила соревнований. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Общая физическая подготовка

- Упражнения на гибкость
- Силовые упражнения
- Упражнения на расслабление мышц
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий
- Упражнения в парах

Ловкость

Упражнения для развития ловкости

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние
 - Прыжки вверх на заданную высоту
 - Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
 - Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или на одной ноге
 - Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков разной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
 - Кувырки вперед, назад
 - Кувырки через левое, правое плечо
 - Колесо через левое, правое плечо
 - Колесо через левое, правое плечо на одной руке
 - Стойка на лопатках
 - Стойка на руках у опоры
 - Вставание со стойки на руках в положение мостик
 - Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
 - Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации
 - Ловля предметов при бросках в парах
 - Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
 - Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
 - Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон
 - Подвижные игры и эстафеты

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент - время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал)

Второй элемент - скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент - быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища. Упражнения для развития быстроты

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером. Эстафеты

- Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (сидя, лёжа, стоя)

- Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением.

Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера

- Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении

- Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности

- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движения основного упражнения.

- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки.

Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук.

Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

- Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии, прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, выпрыгивание из полуприседа, прыжки через скакалку и т.п.

Развитие быстроты реакции.

Концентрировать внимание на быстром начале движения - ответа (моментальный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражения.

Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе.

Повышение тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования.

В среднем это составляет от 4 - 6 до 15 - 20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения - ответа) и составляет в среднем 3-6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2 - 3 мин.

Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирования.

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

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с.

Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный). Изменять силу сигнального раздражителя.

Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5-11,6%.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования.

Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

- Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях
- Упражнения с легким отягощением
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость

- Кроссовый бег. Бег на лыжах. Плавание. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации.

- Специальная ловкость - выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

- Специальная быстрота - локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Технико-тактическая подготовка

Освоение базовых стоек. Упражнения в базовых стойках.

Из базовых стоек движения защиты и атаки: удары руками на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху, вниз.

Перемещение в боевой стойке, удары руками на входе. Комбинации из ударов ног с ударом рукой.

Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.

Техника захватов, ударов, защит и контратак. Навыки поведения в коллективе.

Уход от ударов, защита руками. Одношаговый спарринг.

Двухшаговый спарринг.

Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою, клинч.

Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, первенство ДЮСШ.

Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий.

Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТГ-1)

Основная направленность занятий тренировочного этапа - ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение базовых и главных боевых действий, формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований.

Теоретическая подготовка

Физкультура и спорт. Принципы физической подготовки тхэквондиста.

Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Правила поведения в спортивном зале и спортивных площадках
Правила безопасности при занятиях в зале единоборств
Правила использования оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доданг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружиях, на тренировках. Соблюдение техники

безопасности. Правила поведения в спортивном зале и спортивных площадках.

История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ). История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России.

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе.

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.

Значение состояния воздуха в жилых, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта.

Вред курения, алкоголя, наркотиков.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха, воды в целях укрепления здоровья и закаливания

Значение зарядки для здоровья тхэквондиста.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Органы пищеварения. Органы выделения.

Врачебный контроль, самоконтроль Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.

Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

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

Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Возрастные группы.

Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя.

Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени.

«Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты:

игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами.

Удары ногами из различных положений.

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

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

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад

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

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

Имитация воздействий соревновательных факторов.

Внутренние соревновательные факторы:

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

Внешние соревновательные факторы:

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

Спортивно-оздоровительный лагерь: после окончания тренировочного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с тренерами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями спортивной школы сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе

адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества

Техническо-тактическая подготовка

Освоение базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции.

- изучение атаки в планируемом маневре туловищем и по даянгу;
- изучение маневренной и контактной защиты в планируемой динамике.
- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.

Основное направление – технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с полшагом, подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами.

Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции. Каждый спортсмен изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

Удары включаются составной частью в занятия по освоению защиты.

Двухударные комбинации ногами (атакующие):

- 1) боковой ближней, боковой дальней;
- 2) боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
- 3) боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову;
- 4) боковой ближней, удар сверху дальней;
- 5) боковой дальней, задний прямой дальней;
- 6) удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- 7) подскок, финт ближней, боковой дальней;
- 8) финт дальней со скольжением, боковой ближней;
- 9) скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней;
- 10) подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

Трехударные комбинации:

- 1) скачок вперед, боковой дальней, боковой ближней, боковой дальней;
- 2) подскок, боковой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
- 3) боковой дальней, задний прямой дальней, боковой дальней;
- 4) скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подшаг, задний прямой дальней в туловище, боковой дальней в голову;
- 5) подскок, боковой прямой ближней, боковой дальней, задний прямой дальней.

Четырехударные комбинации:

- 1) боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову, боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
- 2) боковой ближней, боковой дальней, сменастойки, боковой ближней, боковой дальней;
- 3) подскок, боковой ближней, смена стойки, боковой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней;
- 4) скачок вперед, боковой дальней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
- 5) боковой дальней, задний прямой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней.

Контратакующие комбинации:

- 1) скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней;
- 2) скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней;
- 3) скачок назад от бокового прямого, боковой дальней;
- 4) задний прямой дальней от бокового ближнего;
- 5) задний прямой дальней от удара сверху ближней;
- 6) задний прямой дальней в прыжке на любое движение.

Выработка чувства дистанции, защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку, клинч.

Введение соревновательного поединка по заданию, умение наносить удары на опережение, бой «с тенью». Ближний бой.

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТГ-2)

Теоретический подготовка

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня.

Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы.

Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

Воспитательное значение ТХЭКВОНДО (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости.

Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире.

Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР.

Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания.

Основные направления и разделы в родном городе.

Гигиенические знания и навыки тхэквондиста. Значение состояния воздуха в жилых, спортивных помещениях.

Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта.

Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие.

Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Врачебный контроль, самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям спортом.

Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.

Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Ведение дневника самоконтроля.

Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.

Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

Формирование красоты движений, позы, походки. контроля. Правила соревнований.

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований.

Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Оборудование и инвентарь

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

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом, метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость,
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание, лыжи, туристические походы

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий.

- Организация занимающихся без партнера в одно шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах.
- Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.
- Отработка точных ударов на лапах.
- Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы спортивной подготовки основным положениям и движениям тхэквондиста.

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
- Обучение защитным действиям простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.

- Контрудары.
- Контратаки.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

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

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей 2-го года тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции.

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

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

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения, темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

Двухударные комбинации:

- 1) финт дальней со скольжением, скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подскок, боковой ближней в голову;
- 2) подскок, финт ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
- 3) финт дальней со скольжением, удар сверху дальней, боковой ближней;
- 4) подскок, боковой ближней, обратный круговой дальней;
- 5) боковой дальней, обратный круговой дальней;
- 6) финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней;

7) подскок, боковой ближней, смена стойки, обратный круговой дальней;

8) удар сверху дальней, обратный круговой дальней.

Трехударные комбинации:

1) подскок, боковой ближней, удар сверху дальней, задний прямой дальней;

2) скачок вперед, смена стойки, боковой дальней, боковой дальней, обратный круговой дальней;

3) подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней, задний прямой дальней;

4) финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней, обратный круговой дальней;

5) скрестный шаг вперед, бок. ближней, подшаг, задний прямой дальней, задний прямой дальней.

Четырехударные комбинации:

1) подскок, боковой прямой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней, боковой дальней;

2) финт дальней со скольжением, задний прямой ближней, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней;

3) удар сверху дальней, боковой ближней, подшаг, обратный круг. дальней, боковой ближней.

Учебно-тренировочный этап (УТГ-3)

Теоретический подготовка

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Ведущие специалисты Союза тхэквондо России, заслуженные тренеры России: Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене.

Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в Донецкой Народной Республики, регионе, России.

История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) и успехи тхэквондистов и единоборцев Донецкой Народной Республики.

Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом.

Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.

Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения

Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность поединков. Оборудование и инвентарь. Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Доджанге, размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к оборудованию.

Общая физическая подготовка

- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Обучение защитным действиям и простым атакам, и контратакам.

- Защитные действия.

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

- Упражнения на равновесие и точность движений.

- Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

- Упражнения для развития равновесия.

- Упражнения с гимнастической палкой.

- Упражнения на формирование правильной осанки.

- Лазание, перелазание, переползание.

- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения с грузом.

- Упражнения для укрепления положения "моста".

- Упражнения на скорость.

- Упражнения на выносливость.

- Легкоатлетические упражнения

- Спортивные и подвижные игры.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге», Общие подготовительные и специальные

подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одно шереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «пхумсэ».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию. Спаринг

Методические приемы спортивной подготовки основным положениям и движениям тхэквондиста.

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

Методические приемы спортивной подготовки технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам и простым атакам.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад.

Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях.

Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

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

Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

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

На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку дистанция укорачивается и время от начала удара до его нанесения значительно уменьшается.

Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен.

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

Тематика для изучения серийных и упреждающих ударов в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки.

Двухударные комбинации:

- 1) подскок, удар сверху ближней, скрестный шаг вперед, задний прямой дальней;
- 2) боковой дальней, смена стойки, подскок, боковой прямой ближней;
- 3) удар сверху дальней, подшаг, обратный круговой дальней;
- 4) скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, боковой ближней в голову;
- 5) подшаг, задний прямой дальней, обратный боковой дальней;
- 6) подскок, боковой реверсивный ближней, обратный круговой дальней;
- 7) скачок вперед, боковой реверсивный ближней, задний прямой дальней.

Трехударные комбинации:

- 1) смена стойки, боковой дальней, удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- 2) подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
- 3) скачок вперед, боковой ближней, подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней;
- 4) скрестный шаг вперед, боковой ближней, смена стойки, задний прямой дальней, задний прямой дальней;
- 5) подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой дальней.

Четырехударные комбинации:

- 1) подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней, удар сверху дальней, боковой дальней;
- 2) скрестный шаг вперед, боковой ближней, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
- 3) подшаг, задний прямой дальней, обратный круговой дальней, задний прямой дальней, обратный круговой дальней;

4) боковой дальней, боковой дальней, подшаг, обратный круговой дальней, задний прямой дальней в прыжке;

5) финт ближней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой дальней, боковой дальней.

Контратакующие комбинации:

1) скачок назад от бокового дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке дальней;

2) скачок назад от заднего прямого, обратный круговой дальней от бокового ближней;

3) задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней, задний прямой дальней;

4) обратный круговой дальней от удара сверху ближней, обратный круговой дальней;

5) скрестный аг назад от бокового ближней, боковой дальней, скачок назад от бокового дальней, обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближней.

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый додзянг, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области, республики. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке:

Правильное выполнение базовой техники.

Выполнение формальных упражнений.

Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера.

Умение выступать в атакующем стиле.

Умение выступать в контратакующем стиле.

Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.

Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТГ-4)

Теоретический материал

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста.

Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов - тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в родном городе. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне.

Успехи Российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие тхэквондо.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы.

Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.

Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, спортивных помещениях.

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

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

Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

Показания и противопоказания к занятиям спортом.

Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.

Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Ведение дневника самоконтроля.

Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.

Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена.

Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя.

Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований. Оборудование и инвентарь.

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.
Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках.
Соблюдение техники безопасности.

Общая физическая подготовка

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

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

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

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

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

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

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

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

Боевые дистанции: средняя, дальняя, ближняя. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

Техника и тактика передвижения, прямые удары ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковые и круговые удары ногами по корпусу и в голову.

Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях.

Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Техника и тактика атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Техника и тактика атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях.

Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе.

Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

Техника поединка в контрольных стартах, бои по заданию, совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции.

Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела, силовой характер поединка, темповый характер поединка, анализ соревновательных факторов

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» доянгэ, первенство ДЮСШ, первенство республики, Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области, республики. Участие в первенстве России среди юношей.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (СС)

Основная направленность тренировки – расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательного состава боевых действий, универсализация технико-тактической подготовленности

Основной принцип тренировочной работы в группах спортивного совершенствования: специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт спарринговой функции, индивидуальных особенностей и склонностей занимающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Международные связи спортсменов.

Успехи спортсменов - тхэквондистов России на международной арене.

Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. История и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Итоги выступления российской сборной по ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международных соревнованиях. Работа федерации ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.

Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека. Рациональное питание. Гигиена сна.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Способы самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом.

Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста.

Развитие личности спортсмена.

Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

Правила соревнований.

Работа рефери на доянге. Боковые судьи. Правила определения победителя. Оборудование и инвентарь.

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход за спортивными сооружениями, инвентарем.

Правила поведения в спортооружениях, на тренировках.

Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях

Общая физическая подготовка

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

Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры (после 15 лет).

Упражнения без отягощения - отжимание от пола, отжимание на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкание ядра, плавание на время и на объем. Лыжные гонки. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

К практическим занятиям по СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг.

Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10–15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т. д.

Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Тактико-техническая подготовка

Совершенствование в тактике по двум основным направлениям:

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

- совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основные группы упражнений:

- для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

- для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

- для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Технические элементы.

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

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целью тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

Основная направленность тренировки – индивидуализация технико-тактической подготовки. Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением индивидуализации технико-тактической подготовки.

При этом необходимо учитывать склонность спортсменов к определенным действиям нападения и обороны, избираемым ими манерам ведения поединков, предпочтений в двигательных реакциях, проявлениях психических и двигательных свойств занимающихся.

Теоретическая подготовка

Динамика развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, Европе, России и в регионах.

Восстановительные средства в тренировочном процессе.

Значение бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

Режим дня. Основное требование к режиму – рациональное чередование работы и отдыха.

Режим питания. В период интенсивных тренировок тхэквондист к питанию должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4–2,5 г на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Профилактика травматизма. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку.

Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Самоподготовка. Значение самостоятельных занятий.

Самостоятельная тренировка тхэквондиста проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые указывает тренер.

Анализ поединков. Анализ методик тренировок.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой.

Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

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

Специальная физическая подготовка

К практическим занятиям по специальной физической подготовке относятся:

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

Тактико-техническая подготовка

Овладение новыми разнообразными двигательными навыками.

Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения.

Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым.

Тактика и техника ведения боя с левшой.

Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником.

Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности

3.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия.

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

3.7. Восстановительные мероприятия

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачбно- биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Методы восст-ния	В период тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Тренировочные	- интервал отдыха - подбор упр. на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психол. беседы - использование психологических приемов во время соревнований	- время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг - ландшафтотерап (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке	- время отдыха между занятиями - сон, аутотренинг - ландшафтотер. (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие	- чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учет индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие
Физио-терапевтические	- вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановительный массаж - самомассаж - электростимуляция - биомеханическая стимуляция мышц	- восстановит. массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны: хвойная, йодобромная - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- восстановит. массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиол. облучение в течение дня (естественное)	- сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями - физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	- специальные напитки - специальное питание - отвар содержащий белки (бульоны)	- углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки	- питание соразмерно нагрузке - кислородный коктейль с прополисом - белковое питание	- медикаментозные средства - прием витаминов по индивидуальной схеме

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 д

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждение реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта.

Основные задачи антидопинговых мероприятий, проводимых в Учреждении:

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, олимпийским идеалам, здоровому образу жизни и резко негативное отношение к применению допинга в спорте;
- оздать представление о вреде допинга для организма спортсмена.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных бесед, семинаров и лекций для спортсменов, тренеров, родителей;
- обучение ответственных лиц Учреждения за антидопинговое обеспечение;
- оценка уровня знаний по антидопинговому обеспечению.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на сайте и информационном стенде Учреждения.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- проведение работы по контролю знаний антидопинговых правил, запрещенных средств, санкций к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для групп этапа начальной подготовки

«Здоровье человека для личности и общества».

Элементарные понятия о здоровье человека.

Почему быть здоровым важно.

Условия сохранения здоровья.

Почему о здоровье нужно заботиться с детства.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».

Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт».

Здоровый образ жизни.

Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека.

Физические упражнения как основное средство физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для групп этапов УТ (СС) и ССМ

«Здоровье человека для личности и общества».

Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.

Условия и способы сохранения здоровья.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».

Углубленные понятия о вредных для человека привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт».

Понятие физической активности человека.

Современные представления о физической культуре и спорте, средствах оздоровительной физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Способы укрепления здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

«Понятие о допинге». Международные антидопинговые правила. Влияние допинга на здоровье спортсмена. Антидопинговые организации. Личностные отношения к допингу.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для групп этапа ВСМ

«Здоровье человека для личности и общества».

Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.

Условия и способы сохранения здоровья. Здоровый образ жизни.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».

Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт».

Понятие личности и проблемы ее формирования.

Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности.

Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности.

Формы и средства укрепления и сохранения здоровья.

Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

«Проблемы борьбы с применением допинга в спорте».

Классификация допинговых средств и методов.

Допинг-контроль. Отношение спортсменов к применению допинга в спорте.

При проведении мероприятий по первичной профилактике применения допинга в спорте на всех этапах спортивной подготовки используются методы: словесные, наглядные, игровые, практические; технические средства: видеозаписи, компьютерные технологии, интернет-ресурсы.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
III	Интерактивные занятия	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
УТ (СС)	Интерактивные занятия	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар для спортсменов, тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
ССМ	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
ВСМ	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год

Определение терминов

Антидопинговая деятельность – информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят

тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен».

В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил,

предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач в виде спорта тхэквондо начинается с этапа начальной подготовки.

Продолжается инструкторско-судейская практика на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Этап начальной подготовки

Спортсмены должны овладеть принятой в тхэквондо терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений.

Уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими занимающимися, в технике искусства тхэквондо.

Уметь показать основные элементы техники тхэквондо.

Учебно-тренировочный этап

Умение занимающихся самостоятельно вести дневник: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Проведение отдельных частей занятия по освоению элементов тхэквондо (по заданию тренера).

Уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике тхэквондо и показать подводящие упражнения для их исправления.

Уметь определить ошибки в технике тхэквондо и показать подводящие упражнения для их исправления.

Практика судейства соревнований: в роли судьи, в роли помощника судьи.

Участие в судейских семинарах. Обеспечение занятий по тхэквондо спортивным инвентарем. Провести инструктаж по технике безопасности.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать.

Уметь исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать младшим группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей.

Проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Уметь составлять положение о соревнованиях по тхэквондо.

Уметь провести отдельные части занятия по тхэквондо.

Уметь провести комплексное занятие в группах начальной подготовки. Участие в судейских семинарах.

Провести инструктаж по технике безопасности

Практика судейства соревнований по тхэквондо: в роли заместителя главного судьи, в роли главного секретаря.

Этап высшего спортивного мастерства

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

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах в роли судьи.

Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Уметь составлять положение о соревнованиях по тхэквондо. Уметь провести отдельные части занятия по тхэквондо.

Уметь провести комплексное занятие в группах начальной подготовки.

Практика судейства соревнований по тхэквондо: в роли заместителя главного судьи, в роли главного секретаря.

Участие в судейских семинарах.

Провести инструктаж по технике безопасности

Для тренирующихся этапа ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

№ п	Название мероприятий	Этапы				Сроки
		НП	УТ (СС)	ССМ	ВСМ	
1	Проведение отдельных частей занятия	+	+	+	+	В течение года
2	Составление конспекта занятия		+	+	+	В течение года
3	Составления положения о соревнованиях			+	+	В течение года
4	Судейство соревнований		+	+	+	В течение года
5	Участие в судейских семинарах		+	+	+	По назначению
6	Инструктаж по безопасности		+	+	+	По назначению

4. Система контроля и зачетные требования.

Система контроля направлена на выявление динамики результативности спортивной подготовки занимающихся на всех этапах тренировочного процесса.

4.1. Критерии оценки уровня спортивной подготовки

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Критерии оценки применяются с учетом возраста спортсмена, этапа подготовки и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

4.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при прохождении спортивной подготовки.

№ п.п	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	Скоростные способности	3
2	Мышечная сила	2
3	Вестибулярная устойчивость	3

4	Выносливость	2
5	Гибкость	3
6	Координационные способности	3
7	Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные.

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения).

В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них.

В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений, благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности спортсмена к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- смелости и решительности;
- возраста;
- общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.3. Контрольные нормативы

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		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО
ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ,
СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4.4. Виды контроля на этапах спортивной подготовки

На этапах спортивной подготовки применяются врачебный контроль, контроль уровня общей и специальной физической подготовленности, контрольные испытания по уровню спортивных результатов.

Контроль состояния здоровья включает в себя:

- ежегодное углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

(Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 54)

Контроль уровня общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме сдачи нормативов.

Комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов разрабатывается в соответствии с утвержденными ФССП по виду спорта и проводятся в соответствии с нормативными требованиями данной программы спортивной подготовки.

Комплексы контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует уровень общей физической, специальной, спортивно-технической и тактической подготовки спортсменов.

Присутствие родителей (законных представителей) занимающихся при проведении при проведении контрольно-переводных нормативов не допускается.

Контроль уровня спортивно-технической подготовки (испытания по уровню спортивных результатов) проводятся в форме контрольных стартов и соревнований в течение всего спортивного сезона на всех этапах спортивной подготовки.

Контрольные старты (классификационные и отборочные соревнования, тесты) проводятся в течение тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов занимающихся и отбора на предстоящие соревнования.

Форма проведения контрольных стартов, их количество, интервал и направленность определяются тренером в соответствии с требованиями этапов спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

Соревнования на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены в годовом календарном плане и положениях о соревнованиях.

Контроль выполнения (подтверждения) спортивных разрядов – в соответствии с требованиями и ЕВСК и программы спортивной подготовки по виду спорта.

Присутствие родителей (законных представителей) занимающихся при проведении контрольных стартов и соревнований допускается и является важным условием наглядной демонстрации уровня и динамики результатов спортивной подготовки в текущий период.

Контроль выполнения годового тренировочного плана и объем освоения материала программы спортивной подготовки отражаются в «Журнале учета групповых занятий».

Перевод занимающихся на следующий тренировочный год этапа спортивной подготовки производится при положительной динамике результатов соревнований, выполнении разрядных требований, контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоения объема программного материала и при наличии медицинского допуска.

Перевод занимающихся на следующий тренировочный год этапа спортивной подготовки производится при положительной динамике результатов соревнований, выполнении разрядных требований, контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоения объема программного материала и при наличии медицинского допуска.

Требования к уровню мастерства спортсменов:

- перевод на этапах начальной подготовки осуществляется по результатам нормативов общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие спортивный разряд в соответствии требованиями данного этапа и года подготовки;
- на тренировочные этапы спортивной специализации переводятся спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие спортивный разряд в соответствии требованиями данного этапа и года подготовки, при условии положительной динамики спортивных результатов;
- на этап совершенствования спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие или подтвердившие разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- на этап высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие или подтвердившие требования спортивного звания не ниже "Мастер спорта России".

Спортсмены, не выполнившие требования для перевода на следующий этап подготовки, могут быть оставлены решением тренерского совета на повторно, но не более 1 года на том же этапе спортивной подготовки.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников, необходимый для использования лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС, 1977, с.207.

Акопян А.О. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки /А.О. Акопян, А.А Новиков М., 2010, т. 1.

Вайцеховский С.М. Книга тренера : Физкультура и спорт, 2011.-246

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. / Физкультура и спорт, 2010 - 215 с.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: Физкультура и спорт, 2011 - 176 с.

Всемирный антидопинговый кодекс, Всемирное антидопинговое агентство – WADA. Пер. с англ. И.Е. Гусева, А.А. Деревоедов, Г.М. Родченков. Ред. А.А.Деревоедов

Донской Д.Д. Методика исследования в физической культуре, Физкультура и спорт. 2011

Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. Педагогические проблемы управления / М.: Физкультура и спорт, 2012. - 245 с.

Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр. Академия; 2011.- 264с.

Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физ. качества) Лептос, 2010 - 368с.

Кокорина Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» /; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 89 с. - Библиогр.: с. 89.

Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студ. сред. и высш. Учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС.2013.

Суслов Ф.П. Теория и методика спорта. М.: Воениздат, 2010. - 416 с.

Калашников Ю.Б., Малков О.Б. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных

детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009.

Ключников Е.Ю., Шулика Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство учебно-методическое пособие Издательство: Фениксгод: 2007 Страниц: 800

Бурлаков А.Ю., А. Х. Талибов, В. А. Морозов. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами : учеб.-метод. Пособие. Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2011. - 158 с.: ил. - Библиогр.: с. 154-158

Таймазов В. А. Интегральная подготовка юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности средствами подвижных игр: Учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 "Физическая культура" Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Са2010. - 121 с.: ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 94-112. - ISBN 978-5-7422-2792-2

Павлов С. Е. Стресс. Адаптация. Спортивная тренировка. В сб.: «Спортивно-медицинская наука и практика на пороге XXI века». – М., 2000. – С. 126. нкт-Петербург. - Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та

Павленко, А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - "Физическая культура". Министерство спорта Российской Федерации. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2013. - 129 с.: ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 127-129. - ISBN 978-5-7422-4060

Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебно- тренировочного процесса, учебное пособие; Министерство спорта Российской Федерации. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. - 172 с.: ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 142-160. - ISBN

Симаков А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов-юношей 9-10 лет на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх: учебное пособие; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. - 121 с.: ил. - Библиогр.: с. 94-112.

Хайрулин А.Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) / А.Р. Хайрулин // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. СПб: ГПУ им. Герцена, 2010. - С. 133-136

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / М.: Издательский центр «Академия», 2013.-480 с.

Чин Джуный. Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств Автореф. дис. . канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2011.-21

Шейка В.И. Тхэквондо. Книга рефери /В.И. Шейка, А.П. Ефремов. - М.: МФТ, 2010.- 127
Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013 -769 с.
Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: Дис. канд. пед. наук. М., 2013. - 131 с.

Чой Мен Чер Тхэквондо: основы и принципы, Ориус, 1991. - 72 с.

Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013 -769с.

Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: Дис. канд. пед. наук. М., 2013. - 131

Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте, М.: Физкультура и спорт, 2010. - 320 с.

5.2. Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

- Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
- Международная федерация тхэквондо <http://www.itftkd.org/>
- Союз тхэквондо России <http://www.tkdrussia.ru/>
- Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru/biathlon/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
- Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
- Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>
- Рекомендации по организации основных информационно-образовательных программ профилактики применения допинга в спорте. Совместная разработка Совета Европы и Всемирного антидопингового агентства <http://www.rezeptsport.ru/dope>

- Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО) <http://busel.org/texts/cat5vk/id5awefeo.htm>
- Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
- Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>

5.3. Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

1. Показательные выступления команды из Южной Кореи
HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=QW01K07E_II
2. Чемпионат мира по тхэквондо
<HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=-PBV2KEQ9BI>
3. Уроки тхэквондо <https://www.youtube.com/watch?v=D4uOrwobFG0>
4. Защита в тхэквондо
<HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FEINB8IDYPY>
5. Тхэквондо ВТФ Обучение технике ударов ногами
<HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=P8NZAK-M6N8>
6. Почему мы выбираем тхэквондо
<HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=VBPFR LXRG9A>
7. Тхэквондо ИТФ, введение, разминка
HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XHYAN4RJ_IU
8. Тхэквондо. Спарринг.
<https://www.youtube.com/watch?v=VNJid-Eln7>

5.4. Список литературных источников, необходимый при прохождении спортивной подготовки занимающимися.

Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов., Просвещение. 2010 -287с.

Волков Н., Олейников В. Стресс и адаптация в процессе тренировки. // В сб.: IV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації», 2000 р., Київ, Україна. – С. 22.

Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / М.: Физкультура и спорт, 2011. - 272 с.

Всемирный антидопинговый кодекс, Всемирное антидопинговое агентство – WADA. Пер. с англ. И.Е. Гусева, А.А. Деревоедов, Г.М. Родченков. Ред. А.А.Деревоедов

Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 3-е издание, переработанное и дополненное - Минск, 2011.- 255 с.

Лигай Вольмир Тхэквондо - путь к совершенству. Издательство "Шарк" Ташкент, 1994, 160 с.

Павлов С. Е., Павлова М. В., Кузнецова Т. Н. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты. «Теор. и практ. физ. культ.». - № 1, 2000.- С. 23-26.

Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта: Учеб. пособие /Н.А. Фомин. Челябинск: ЧГПИ,

Шейка В.И. Тхэквондо. Книга рефери, А.П. Ефремов. - М.:МФТ, 2010.- 127 с.

Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: Дис. канд. пед. наук. М., 2013. - 131

Чой Мен Чер Тхэквондо: основы и принципы. Липецк: Ориус, 1991. - 72 с.

Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013 -769с.

5.5. Перечень интернет-ресурсов, необходимый при прохождении спортивной подготовки занимающимися.

- Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
- Международная федерация тхэквондо <http://www.itftkd.org/>
- Союз тхэквондо России <http://www.tkdrussia.ru/>
- Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru/biathlon/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
- Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
- Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>
- Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО) <http://busel.org/texts/cat5vk/id5awefeo.htm>.
- Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
- Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>

5.6. Перечень аудиовизуальных средств, необходимый при прохождении спортивной подготовки занимающимися.

1. Показательные выступления команды из Южной Кореи
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=QW01K07E_II](https://www.youtube.com/watch?v=QW01K07E_II)
2. Чемпионат мира по тхэквондо
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=-PBV2KEQ9BI](https://www.youtube.com/watch?v=-PBV2KEQ9BI)
3. Уроки тхэквондо <https://www.youtube.com/watch?v=D4uOrwobFG0>
4. Защита в тхэквондо
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FEINB8IDYPY](https://www.youtube.com/watch?v=FEINB8IDYPY)
5. Тхэквондо ВТФ Обучение технике ударов ногами
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=P8NZAK-M6N8](https://www.youtube.com/watch?v=P8NZAK-M6N8)
6. Почему мы выбираем тхэквондо
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=VBPFLXRG9A](https://www.youtube.com/watch?v=VBPFLXRG9A)
7. Тхэквондо ИТФ, введение, разминка
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XHYAN4RJ_IU](https://www.youtube.com/watch?v=XHYAN4RJ_IU)
9. Тхэквондо. Спарринг.
<https://www.youtube.com/watch?v=VNJid-Eln7>