

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОНАС»  
ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

  
\_\_\_\_\_ О.И. Строгонов

“ 09 ” января



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

**по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 988)

Срок реализации программы – без ограничений

Составители:

Сотрудники ОГБУ ДО ОСШ «Конас»  
Заместитель директора - Дьячкова Е.В.  
Инструктор-методист - Шаблей А.Ю.

Челябинск  
2023 г.

## Содержание программы:

<b>1. Общие положения</b>
1.1. Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»
1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо»
1.3. Цели, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
2.4. Годовой учебно – тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
2.5. Календарный план воспитательной работы
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
<b>3. Система контроля</b>
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
<b>4. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо»</b>
4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
4.2. Учебно – тематический план.
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»</b>
5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «тхэквондо»</b>
6.1. Материально- технические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «тхэквондо»
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «тхэквондо»
6.3. Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «тхэквондо»

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»

Программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (утвержден приказом Министра спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 988), в соответствии с пунктом 21.1. статьи 6 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), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

Вид спорта «тхэквондо» - олимпийский вид спорта, корейское боевое искусство. Расшифровывается как «путь ноги и кулака». В бою тхэквондисты чаще используют ноги, примерно 70% ударов – это удары ногами. Уровень мастерства отмечается поясом определенного цвета - от белого до черного. Цветные пояса называют гыпами, черные - данами.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо» определяются ОГБУ ДО ОСШ «Конас», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
ВТФ - весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю

ВТФ - весовая категория 49 кг	047	013	1	:6	1	1	С
ВТФ - весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047	020	1	6	1	1	С
ВТФ - весовая категория 58 кг	047	021	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047	022	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047	023	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047	025	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047	027	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047	029	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047	030	1	6	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047	031	1	6	1	1	Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047	032	1	6	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047	033	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047	036	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047	037	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 74 кг	047	038	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047	040	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047	041	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047	042	1	6	1	1	М
ВТФ - весовая категория 87 кг	047	045	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047	046	1	8	1	1	А
ВТФ - командные соревнования	047	047	1	8	1	1	Л
ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047	048	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047	049	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ- тройки	047	050	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047	051	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа	047	067	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл – двойки смешанные	047	068	1	8	1	1	Я

ВТФ - пхумсэ - фристайл – пятеркисмешанные	047	069	1	8	1	1	Н
ВТФ - ПОДА - весовая категория 49 кг(К41-К44)	047	002	1	7	1	1	Ж
ВТФ - ПОДА - весовая категория 58 кг(К41-К44)	047	007	1	7	1	1	Ж
ВТФ - ПОДА - весовая категория 58+ кг(К41-К44)	047	014	1	7	1	1	Ж
ВТФ - ПОДА - весовая категория 61 кг(К41-К43)	047	034	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - весовая категория 61 кг(К44, ОК)	047	035	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - весовая категория 75 кг(К41-К42)	047	043	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - весовая категория 75 кг(К43, К44, ОК)	047	044	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - весовая категория 75+ кг(К41-К42)	047	179	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - весовая категория 75+ кг(К43, К44, ОК)	047	180	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - пхумсэ (Р31-Р34)	047	070	1	7	1	1	Л

Тхэквондо - корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - ноги в поединке используются более активно, чем руки. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо» означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Тхэквондо начало проникать на территорию бывшего СССР вместе с советскими гражданами, работавшими за рубежом и занимавшимися там в клубах тхэквондо. Также тхэквондо распространялось со специалистами из КНДР. Развитие единоборства сильно осложнялось статьей уголовного кодекса, запрещающей незаконные занятия восточными единоборствами. Запрет длился до 1988 года. А уже через год комиссия тхэквондо смогла пригласить в СССР инструкторов из Северной Кореи.

В мире существует ряд неправительственных организаций, развивающих тхэквондо как вид спорта и как боевое искусство. Принципы тхэквондо — учтивость, честность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа.

Программа регламентирует спортивную подготовку тхэквондистов на этапах: начальной подготовки, тренировочном этапе, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного совершенствования.

## **1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо»**

Комплексы упражнений – основа техники тхэквондо. Спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании словосочетание «ВТФ – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» предоставляет высокоэффективную программу подготовки занимающихся данным видом спорта на основе базовых комплексных упражнений - «пхумсе». Очень часто этот вид «тхэквондо» используют на показательных выступлениях, многие спортсмены специализируются исключительно в этой дисциплине. По «пхумсе» проводятся отдельные национальные, континентальные и мировые чемпионаты. Спортсмены выступают в индивидуальном и парном разряде.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо», содержащие в своем наименовании словосочетания: «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования» (Поединки – на практике техники тхэквондо). Это бой по правилам, дающий возможность максимально использовать богатый арсенал ударов, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе. Правила проведения спаррингов в разных версиях тхэквондо существенно различаются. «Керуги, спарринг» версии ВТФ, является олимпийским видом спорта. Особое внимание в «керуги» уделяется ударам ногами, динамичности и зрелищности поединков за счет уменьшения соревновательной площадки и объективной судейской оценке, результатов поединка. Обязательным является использование электронных жилетов, которые не предвзято фиксируют нанесение ударов во время спортивных соревнований. Существуют ограничения на удары руками, на удары в некоторые части тела соперника. В целом, данная версия тхэквондо достигла высокого уровня проведения спортивных поединков, которые являются олимпийским видом спорта.

## **1.3. Цели, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

Целью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного

и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ОГБУ ДО ОСШ «Конас» и является основным документом тренировочной работы, включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ОГБУ ДО ОСШ «Конас» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по тхэквондо;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Настоящая программа включает в себя нормативную часть, которая определяет общие требования к организации тренировочного процесса: режим работы и наполняемость групп по этапам подготовки, возрастной диапазон зачисления детей в ОГБУ ДО ОСШ «Конас», требования по переводу и зачислению на этапы подготовки. В данной части программы представлен

тренировочный план, нормативы общей физической и специальной физической подготовки организационно-методические указания по организации и проведению тренировочных занятий, порядку перевода в группы следующего года на различных этапах подготовки.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка). Программный материал по ОФП, СФП представлен в программе в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.

В программу включены разделы по теоретической и психологической подготовке, воспитательной работе, врачебный контроль.

Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

### **2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тхэквондо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 2

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	16
Учебно-тренировочный этап	4	12	15



(этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	8
Для спортивных дисциплин: «ВТФ – весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ – пхумсэ» нет менее года			
Этап начальной подготовки	1	10	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	8
Для спортивной дисциплины: «ВТФ – пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	8

При формировании количественного состава группы допускается отклонение от ФССП не более  $\pm 25\%$  (в исключительных случаях  $\pm 50\%$ ).

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки лет	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку лет	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года, свыше года	III	4
				II	3
				I	2
Учебно-	не	12	до года,	III	4

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ограничивается		второй и третий годы	II	3			
				I	2			
				III	3			
						четвертый и последую щие годы	II	2
							I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	весь период	III	3			
				II	2			
				I	1			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	III	2			
				II	2			
				I	1			
Для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория»								
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года, свыше года	III	4			
				II	3			
				I	2			
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года, второй и третий годы	III	4			
				II	3			
				I	2			
						четвертый и последующие годы	III	4
							II	3
							I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	все периоды	III	3			
				II	2			
				I	1			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	все периоды	III	3			
				II	2			
				I	1			

При формировании количественного состава группы допускается отклонение от ФССП не более  $\pm 25\%$  (в исключительных случаях  $\pm 50\%$ ).

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается ОГБУ ДО ОСШ «Конас» самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс в ОГБУ ДО ОСШ «Конас», ведется 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо 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, при этом разрыв между двумя тренировочными занятиями не должно быть меньше 3,5 часов.

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

Таблица 4

### **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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»					

Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248
Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»						
Количество часов в неделю	6	8	10	14	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	728	832	936

\* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

Спортивная подготовка в ОГБУ ДО ОСШ «Конас» осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учреждение организует тренировочный процесс в течение всего календарного года.

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее-расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить основные формы занятий с занимающимися:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- пребывание в физкультурно-оздоровительном центре;
- медицинское тестирование и контроль.

Классификации учебно-тренировочных занятий, отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия: организацию, задачи и уровень нагрузки.

### Классификация учебно-тренировочного занятия по форме организации

Таблица 5

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповое	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальное	Запрограммированное, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированное	выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободное	свободное без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанное	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободное и запрограммированное)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочного занятия: специфика вида спорта тхэквондо, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность

индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах

В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

#### Классификация тренировок по типу задач тренировочного процесса

Таблица 6

Тип тренировки	Задачи тренировки	Примечания
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей и/или специальной по виду спорта двигательной подготовленности	Этот тип тренировки является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач
Техническая	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип тренировки предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическая или технико-	Приобретение новых тактических (или технико-	Физические и интеллектуальные

тактическая	тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольная	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

**Кондиционные тренировки**, посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют главную часть тренировочных программ во многих видах спорта. Очень часто этот тип тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. Здесь могут использоваться различные организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером или самими спортсменами.

**Технические тренировки** обычно требуют большего внимания и больших организационных усилий. Приобретение новых технических навыков, например, совершенствование техники движений, нуждается в оценке в реальном масштабе времени и в немедленной коррекции в следующих попытках. Конечно, эта работа должна тщательно контролироваться тренером или специально приглашенными экспертами; следовательно, индивидуальные тренировки, проводимые самими спортсменами, не являются подходящими для этой цели. Дополнительный фактор, влияющий на уровень сложности технических тренировок, - использование средств визуализации, подобных видеозаписи, для обеспечения спортсменов объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Этот тип тренировки весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсменов, что должно быть принято во внимание при планировании тренировочного процесса.

**Тактические или технико-тактические тренировочные занятия** сосредоточены, главным образом, на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной или командной тактики. Этот тип тренировки более характерен для командных видов спорта и единоборств, где значимость тактических навыков относительно выше.

**Контрольные тренировки** предназначены, главным образом, для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности (типа специфических по виду спорта силы или

выносливости) или осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований.

**Комбинированные тренировки** посвящены развитию некоторого количества спортивных способностей (например, физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Например, первая часть тренировки может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая — кондиционной тренировке. Точно так же контрольная тренировка может сопровождаться кондиционной скоростной выносливостью.

### **Классификация тренировок по уровню соотношения цели и нагрузки**

При планировании и анализе тренировочного процесса дифференцирование тренировочных занятий по нагрузке имеет особое значение. Для практических целей необходимо перечислить три главные функции тренировки: развитие, поддержание и восстановление. Правильно выбранный уровень нагрузки должен соответствовать этим целям. Фактически каждый план тренировки является определенной комбинацией этих функций: некоторые занятия предназначены для развития, другие необходимы для поддержания определенных способностей на предварительно достигнутом уровне; а для восстановления должны быть запланированы специальные занятия.

#### Ранжирование тренировок: классификация по соотношению цели и нагрузки

Таблица 7

Цель тренировки	Уровень тренировочной нагрузки	Время восстановления, ч	Оценка нагрузки, ранг
Развитие	Предельный	>72	
Большой	48-72		
Существенный	24-48		
Поддержание	Средний	12-24	
Восстановление	Небольшой	<12	

Главное ограничение касается тренировок, связанных со значительными психологическими и нейрофизиологическими усилиями. Классификация, представленная выше, использует время, необходимое для полного восстановления, как объективный индикатор уровня нагрузки. Фактически такой подход применим к кондиционной тренировке с использованием упражнений на силу, мощность, выносливость и скорость. Тренировки, требующие проявления высокого уровня координации, и тренировки, вызывающие повышенное нервно-эмоциональное напряжение, обычно требуют меньше времени для полного восстановления. Тем не менее общепринятый подход предусматривает серию из нескольких тренировочных занятий, которая соответствует желаемому уровню нагрузки, оцененному педагогическими и специфическими по виду спорта показателями.



**Понятие о тренировочной нагрузке.** Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление. Таким образом, термин «тренировочная нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

Смысл тренировочной нагрузки понят давно: вызывая расходование рабочих потенциалов организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате (если не иметь в виду чрезмерных нагрузок) сопровождается не только восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности (суперкомпенсацией).

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок.

Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, могут быть подразделены: *по своему характеру*: на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

*по величине*: на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные);

*по направленности*: на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;

*по координационной сложности*: на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

*по психической напряженности*: на более напряженные и менее напряженные, в

зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному

образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро- и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.).

Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физикомеханическом, но и в физиологическом смысле).

Понятие же «интенсивность» нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени.

Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности – средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями. Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема

оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

1) обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно использовать их;

2) служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдыха в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

### Учебно – тренировочные мероприятия

Таблица 8

N 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 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	-	14	18	18

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

### **Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в дополнительной образовательной программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные ОГБУ ДО ОСШ «Конас».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по тхэквондо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержанные победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 9

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

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

**2.4. Годовой – учебно тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»**

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

Таблица 10

№ 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	30-40
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

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и общей выносливости. Задачи ОФП реализуются средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи тхэквондо – общее физическое воспитание и оздоровление, а также расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

В рамках ОФП на этапах начальной подготовки, тренировочном используются различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, прикладные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** Специальная физическая подготовка в традиционном обучении тхэквондо направлена на проявление и развитие технико-тактической подготовленности, специальных физических качеств (силы, гибкости, ловкости, выносливости и быстроты) занимающихся во время учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных состязаниях, а также аттестаций на технические уровни.

Техническая аттестация служит одним из мощнейших стимулов (мотиваций) для многолетнего занятия тхэквондо. Этот стимул побуждает занимающегося не только физически развиваться и совершенствовать тело, но и развивать другие качества и способности человека, что повышает представление о природных и общечеловеческих ценностях, развивает мозг и совершенствует сознание.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

**Техническая подготовка** - спортивная техника в единоборствах (ударных) направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Обучение различным составляющим арсенала техники всестилевого каратэ:

- техника ударов руками
- техника ударов ногами
- техника защитных действий

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи общей технической подготовки:

- увеличить диапазон двигательных умений и навыков
- овладеть техникой упражнения, применяемых в качестве средств ОФП.

Задачи специальной технической подготовки:

- сформировать знания о технике спортивных действий.
- разработать индивидуальные формы техники движений, соответствующие возможностям спортсмена.
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
- преобразовать и обновить формы техники.

**Тактическая подготовка** - это искусство применения техники тхэквондо в поединке с учетом индивидуальных морально-волевых и физических возможностей спортсмена. Также под тактикой понимается теория и практика подготовки и ведения поединка, способы и приемы, выбранные для конкретного боя.

Главной задачей тактики является наиболее целесообразное использование своих сил и возможностей для победы над противником. В процессе тактической подготовки решаются основные и частные задачи. Основные задачи: – приобретение тактических знаний и умений; – формирование тактического мышления; – совершенствование технико-тактических навыков; – постоянное их обновление для достижения эффекта неожиданности.

К частным задачам тактической подготовки относятся:

- создание благоприятной ситуации;
- умение рационально расходовать силы;
- умение разгадать намерения противника;
- умение скрыть свои намерения;
- быстрая оценка ситуации и мгновенная реакция на нее;
- реализация своего преимущества в нужный момент и т. д.

Средства тактики – это все технические приемы тхэквондо, а также различные способы их выполнения. В зависимости от характера бойца и его действий в поединке различают активную или пассивную тактику. Активная тактика – это навязывание своих действий в бою, давление на противника. Такой поединок характеризует высокая плотность, быстрый темп, что требует хорошей физической и технической подготовки, умения мобилизовать все силы в нужный момент, а также способности к самостоятельному принятию решений. Такая тактика характерна для более опытных бойцов.

Пассивная тактика, или работа вторым номером, может иметь разные причины. Это может быть спланированное, умышленное предоставление инициативы



противнику, чтобы в нужный момент провести контратаку или поймать соперника на ошибке. Кроме того, некоторым спортсменам в силу особенностей психики проще воспринимать обстановку и эффективно действовать именно при работе вторым номером. Однако часто пассивная тактика означает слабую техническую подготовку бойца, а также неумение мобилизовать свои силы и организовать бой. В таком случае можно рассчитывать только на ошибки противника.

Для овладения тактическими приемами в тхэквондо требуются хорошие знания базовой техники, так как она дает представление о траекториях, силе, скоростях и последовательности тех или иных ударов, о возможных передвижениях и их направлении, скорости, последовательности.

В то же время начальные тактические навыки, простейшие приемы должны изучаться уже на начальном этапе подготовки.

Для повышения тактического мастерства спортсмену-единоборцу необходимы следующие умения:

- правильно оценить противника;
- передвигаться и маневрировать на месте;
- менять ритм поединка;
- выбирать соответствующие ситуациям дистанции;
- своевременно концентрироваться и расслабляться;
- правильно распределять внимание;
- быстро перемещаться в нужном направлении;
- применять различные финты, уклоны, нырки и т. п.;
- правильно выбрать тактику защиты.

Оценка противника включает ориентировочную оценку психофизиологических параметров (рост, масса, особенности телосложения, особенности темперамента), оценку психологического настроения до начала боя, а также анализ уровня технико-тактической подготовки в процессе поединка, что позволяет сделать соответствующие тактические выводы.

Большое значение в поединке имеет умение передвигаться и маневрировать. Подвижность и быстрая работа ног являются важнейшим условием быстроты ударов как ногами, так и руками. Спортсмен, постоянно находясь в движении, за счет легкой работы ног, корпуса и рук начинает удар значительно резче и неожиданней для противника, чем из статической позиции; кроме того, такие движения позволяют переходить к финтам.

Чтобы избежать атаки соперника уходом в сторону, надо начинать движение ухода в последний момент, когда удар противника почти дойдет до цели. Чаще всего уход в сторону осуществляется от прямых ударов сзади расположенной руки или ноги соперника, то есть когда для этого достаточно времени, при этом надо быть готовым к боковым ударам соперника в сторону отхода. При ударах «передней» рукой или ногой целесообразен отход вдоль линии удара. При передвижениях и работе на месте следует постоянно изменять длину и быстроту шагов, скачков, прыжков, поворотов, то есть менять темп и ритм передвижений, чтобы, с одной стороны, дополнительно запутывать соперника, а с другой – подготавливать свою атаку.

Точность и сила нанесения ударов зависит от умения правильно оценить дистанцию. В атаке целесообразно использовать те конечности, которые наиболее реально позволяют произвести удар по уязвимым точкам соперника, постоянно выбирая дистанцию, с которой возможно нанесение того или иного поражающего

удара. В единоборствах, где применяются удары руками и ногами, различают ближнюю дистанцию, когда спортсмен имеет возможность наносить удары руками, среднюю дистанцию, из которой можно поразить противника ногами, и длинную дистанцию, когда для проведения удара необходимо сделать дополнительное сближение (под шаг, шаг, подскок, прыжок и др.).

Дистанция, с которой противник (по вашим представлениям) не может достать вас простым ударом или ударом с под шагом (или с другим видом короткого перемещения), а вы способны нанести удар, сделав резкое передвижение вперед, называется вашей боевой дистанцией. Эта дистанция, если она у вас больше, чем у соперника, позволяет выигрывать во времени и вследствие этого навязывать свои условия боя. Чем выше скорость маневра и быстрее удар, тем больше боевая дистанция.

Часто во время поединка спортсмены сильно напряжены. Это является следствием недостаточного овладения техническими приемами или форсирования действий за счет волевых усилий. Бесполезное напряжение мышц равносильно тормозу. Во всех возможных ситуациях надо тренировать ощущение расслабленности, так как в этом случае мышцы при необходимости сокращаются быстрее. Концентрация (напряжение мышц в совокупности с определенным психоэмоциональным всплеском) при нанесении ударов (или при защите) должна быть кратковременной, мощной и только в конечной фазе движения.

**Теоретическая подготовка.** Специальные знания систематически проверяются тренером при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

**Психологическая подготовка** служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки занимающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

**Общей психологической подготовкой** - называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

**Специальной психологической подготовкой** называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

**Годовой учебно-тренировочный план  
по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Таблица 11

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки и		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		16	16	15	15	8	8
		Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования» и «ВТФ – мхумсэ», «ГТФ – весовая категория», «ГТФ – поединок», «ГТФ – разбивание досок», «ГТФ – специальная техника», «ГТФ – стоп - балл», «ГТФ – хьёнг»,					
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>54</b>	<b>68</b>
<b>1.</b>	Общая теоретическая подготовка	6	7	7	5	24	38
<b>1.1.</b>	История спорта	1	1	1	1	1	1
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку	2	2	2	2	2	2
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль	2	2	2	1	1	1
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки	1	2	2	1	20	34
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>2.1.</b>	Правила и терминология соревнований	2	2	2	3	3	3

2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	3	3
3.	<b>Психологическая подготовка</b>	5	5	13	20	24	24
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>298</b>	<b>401</b>	<b>497</b>	<b>698</b>	<b>986</b>	<b>1180</b>
4.	<b>Физическая подготовка</b>	<b>158</b>	<b>186</b>	<b>228</b>	<b>305</b>	<b>353</b>	<b>387</b>
4.1.	Общая физическая подготовка	115	112	119	145	125	113
4.2.	Специальная физическая подготовка	43	74	109	160	228	274
5.	<b>Специальная подготовка</b>	<b>131</b>	<b>193</b>	<b>226</b>	<b>322</b>	<b>445</b>	<b>468</b>
5.1.	Техническая подготовка	127	184	208	293	415	436
5.2.	Тактическая подготовка	4	9	18	29	30	32
6.	Контрольно – переводные испытания	5	6	4	6	14	40
7.	Соревновательная деятельность	0	5	21	43	104	150
8.	Инструкторская практика	0	3	5	7	20	35
9.	Судейская практика	0	2	6	6	22	40
10.	Восстановительные мероприятия	3	4	5	5	20	50
11.	Медицинское обследование	1	2	2	4	8	10
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

**Годовой план – график распределения тренировочных часов  
для этапа начальной подготовки (до года) на 2023 год  
по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Таблица 12

№ п/п	месяцы	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.	Сент.	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего
			1	2	1	2	2	0	0	0	1	2	2	1	
1.	Общая теоретическая подготовка	ОТП			1	2	2				1				6
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку					2									2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль						2								2
1.4.	Специфика спортивной тренировки				1										1
2.	Специальная теоретическая подготовка	СТП	1	2											3

2.1.	Правила и терминология соревнований			2											2
2.2.	Антидопинг в спорте		1												1
3.	Психологическая подготовка	ПП										2	2	1	5
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>298</b>
4.	Физическая подготовка		11	11	11	17	12	14	20	4	10	17	11	10	158
4.1.	Общая физическая подготовка	ОФП	8	7	7	13	9	11	17	11	6	13	7	6	115
4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	43
5.	Специальная подготовка		12	11	11	11	10	10	10	10	13	11	11	11	131
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	10	11	11	11	10	10	10	10	11	11	11	11	127
5.2.	Тактическая подготовка	ТП	2								2				4
6.	Контрольно – переводные испытания	КПИ,Т												5	5

7.	Соревновательная деятельность	СД													0
8.	Инструкторская практика	ИнПр													0
9.	Судейская практика	СудПр													0
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ											3		3
11.	Медицинское обследование	МО			1										1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>			<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>312</b>

**Годовой план – график распределения тренировочных часов  
для этапа начальной подготовки (свыше года) на 2023 год  
по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Таблица 13

№ п/п	месяцы	сокращение в журнал	Янв.	Фев.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.	Сент.	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего
			2	1	2	2	2	0	0	0	1	2	2	1	
1.	Общая теоретическая подготовка	ОТП				2	2				1	2			7
1.1.	История спорта										1				1

1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку					2									2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль						2								2
1.4.	Специфика спортивной тренировки										2				2
2.	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	2	1											3
2.1.	Правила и терминология соревнований		2												2
2.2.	Антидопинг в спорте			1											1
3.	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП			2							2	1		5
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>30</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>401</b>
4.	<b>Физическая подготовка</b>		<b>14</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>186</b>
4.1.	Общая физическая подготовка	ОФП	8	6	2	14	8	11	19	11	6	11	5	11	112



4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	74
5.	Специальная подготовка		16	17	16	17	16	15	15	15	16	17	17	16	193
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	15	16	15	16	15	15	15	15	15	16	16	15	184
5.2.	Тактическая подготовка	ТП	1	1	1	1	1				1	1	1	1	9
6.	Контрольно – переводные испытания	КПИ,Г												6	6
7.	Соревновательная деятельность	СД			2							3			5
8.	Инструкторская практика	ИнПр									3				3
9.	Судейская практика	СудПр			2										2
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ		1		1						1	1		4
11.	Медицинское обследование	МО			2										2
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>			<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>416</b>

**Годовой план – график распределения тренировочных часов для  
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет  
по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Таблица 14

№ п/п	месяцы	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.	Сент.	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего
			3	3	2	3	3	0	0	0	3	2	2	2	
<b>1.</b>	Общая теоретическая подготовка	ОТП				2	2				1	2			7
<b>1.1.</b>	История спорта										1				1
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку					2									2
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль						2								2
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки											2			2
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	<b>СТП</b>	2	1											3

2.1.	Правила и терминология соревнований		2												2
2.2.	Антидопинг в спорте			1											1
3.	Психологическая подготовка	ПП	1	2	2	1	1				2		2	2	13
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>37</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>48</b>	<b>38</b>	<b>48</b>	<b>497</b>
4.	Физическая подготовка		16	13	14	20	17	23	33	23	15	19	13	22	228
4.1.	Общая физическая подготовка	ОФП	7	3	4	11	8	15	25	15	6	9	3	13	119
4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	9	10	10	9	9	8	8	8	9	10	10	9	109
5.	Специальная подготовка		19	20	20	19	18	17	17	17	20	20	20	19	226
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	18	18	18	17	17	16	16	16	18	18	18	18	208
5.2.	Тактическая подготовка	ТП	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	18
6.	Контрольно – переводные испытания	КПИ,Т												4	4

7.	Соревновательная деятельность	СД	2	2	2	3	2				2	3	3	2	21
8.	Инструкторская практика	ИнПр				2						3			5
9.	Судейская практика	СудПр				2						3		1	6
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ		2		1							2		5
11.	Медицинское обследование	МО			2										2
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>			<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>520</b>

**Годовой план – график распределения тренировочных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства на 2023 год по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Таблица 15

№ п/п	месяцы	сокращение в журнал	Янв.	Фев.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.	Сент.	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего
			5	6	5	8	6	0	0	0	6	6	6	6	
1.	Общая теоретическая подготовка	ОТП	3	2	2	4	3				3	3	2	2	24
1.1.	История спорта										1				1

1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку					2								2	
1.3.	Спортивная гигиена, контроль						1							1	
1.4.	Специфика спортивной тренировки		3	2	2	2	2				2	3	2	2	20
2.	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	<b>СТП</b>		1		3							2	6	
2.1.	Правила и терминология соревнований					3								3	
2.2.	Антидопинг в спорте			1									2	3	
3.	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>ПП</b>	2	3	3	1	3				3	3	4	2	24
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>75</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>92</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>74</b>	<b>94</b>	<b>74</b>	<b>94</b>	<b>986</b>
4.	<b>Физическая подготовка</b>		<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>44</b>	<b>64</b>	<b>41</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>353</b>
4.1.	Общая физическая подготовка	<b>ОФП</b>	2	2	2	6	2	23	43	19	4	10	3	9	125

4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	18	17	17	17	19	21	21	22	16	19	19	22	228
5.	Специальная подготовка		36	38	38	38	36	36	36	39	34	38	38	38	445
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	34	35	35	35	34	34	34	37	32	35	5	35	415
5.2.	Тактическая подготовка	ТП	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	30
6.	Контрольно – переводные испытания	КПИ,Г		3			4							4	14
7.	Соревновательная деятельность	СД	9	14	12	12	11				11	12	12	11	104
8.	Инструкторская практика	ИнПр	4		2	4					2	4		4	20
9.	Судейская практика	СудПр	4			8					2	4		4	22
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ	2			7	2				2	3	2	2	20
11.	Медицинское обследование	МО			4							4			8
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>			<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется в ОГБУ ДО ОСШ «Конас» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков само регуляции и самоконтроля.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, соревнований по различным видам спорта, встречи с известными спортсменами, болельщиками, спортивными организациями, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство со спортивными достопримечательностями и др.).

Календарный план воспитательной работы приведен ниже в таблице № 16.

Таблица 16

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и	В течение года

		<p>(или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.</li> <li>- Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.</li> <li>- Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря.</li> <li>- Ведение протоколов соревнований.</li> <li>- Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение принятой во всестилевом каратэ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.</li> <li>- Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.</li> <li>- Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.</li> <li>- Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</li> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> </ul>	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- повышение информированности обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;</li> <li>- повышение уровня компетентности тренеров-преподавателей и родителей по вопросам здоровьесбережения;</li> <li>- повышение мотивации к ведению здорового образа жизни.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ОГБУ ДО ОСШ «Конас» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных

занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, разработка и реализация информационно-образовательной программы профилактики использования допинга среди спортсменов, издание информационно-образовательных и справочных материалов, создание и запуск справочной службы по антидопингу «Внимание, допинг!», разработка системы эффективного применения продуктов функционального спортивного питания и не допинговых средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов, организация и проведение семинаров для спортсменов и тренеров, участие в региональных и всероссийских конференциях по борьбе с допингом в спорте.

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии со следующими документами:

Всемирным антидопинговым кодексом;

Антидопинговыми правилами Российской Федерации;

Договорами и соглашениями между ВХЛ и РУСАДА.

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

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

				системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

спортивног о мастерства и высшего спортивног о мастерства				системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопингов ых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

### 3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

*На этапе начальной подготовки:*

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 18

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Учебно-тренировочный этап (этап СС)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»						
Контрольные	1	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

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

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

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



Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Таблица 19

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная ОГБУ ОСШ «Конас» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются ОГБУ ОСШ «Конас» самостоятельно	

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

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

Таблица 20

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

3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			2,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			3,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			1	
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			5,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			8,0	
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
4.4.	Челночный бег 3x8 м	с	без учета времени	
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,8	8,0
5.2.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
5.3.	Бег на 1500 м	с	без учета времени	-
5.4.	Бег на 1000 м	с	-	без учета времени

5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			12	10
5.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
5.7.	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	количество раз	не менее	
			5	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20

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

Таблица 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
<b>2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из	см	Не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			36	30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	Мин,с	Не более	
			1,25	1,35
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 сек	Количество раз	Не менее	
			18	16
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» (I функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			3,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			4,5	3,0
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Количество раз	Не менее	
			2	1
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
5.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			8,0	
5.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			6,0	
5.3.	Челночный бег 3x6 м	с	Не более	
			13,2	13,8
5.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Количество раз	Не менее	
			10	
5.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	Не менее	
			6	5
5.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			8	6

6. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			7,4	7,6
6.2.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	Мин,с	Не более	
			8,7	9,4
6.3.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			20,0	
6.4.	Бег на 2000 м	Мин. с	Без учета времени	-
6.5.	Бег на 1500 м	Мин. с	-	Без учета времени
6.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	Количество раз	Не менее	
			4	3
6.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	90
6.8.	Наклон вперед из положения сидя. Стараясь достать подбородком колен (фиксация)	с	Не менее	
			5,0	
6,9	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
6,10	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
7.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» а 10 с	Количество раз	Не менее	
			16	14
8. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»				
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		
Для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ», «ПОДА – весовая категория»,				

8.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
8.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,

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

Таблица 22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»</b>				
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 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»</b>				
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 сек	Количество раз	Не менее	
			20	18
<b>3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» (I функциональная группа)</b>				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			5,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			10,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Количество раз	Не менее	
			3	



3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			10	8
3.5.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание и разгибание суставов. Повтор технических действий.	Количество повторений	Не менее	
			1	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			9,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			15,0	
4.3.	Челночный бег 3x6 м	с	Не более	
			10,9	11,5
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Количество раз	Не менее	
			5	
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	Не менее	
			8	6
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			10	8
4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание и разгибание суставов. Повтор технических действий.	Количество повторений	Не менее	
			1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			12,6	13,0
5.2.	Челночный бег 3x8 м с высокого старта	с	Не более	
			6,9	7,2
5.3.	Бег на 800 м	мин. с	Не более	
			6,20	6,35
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине а 15 с	Количество раз	Не менее	
			6	5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	105
5.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	Не менее	
			700	560

5.7.	Наклон вперед из положения сидя. (фиксация)	с	Не менее	
			5,0	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 сек	Количество раз	Не менее	
			16	14
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Для спортивных дисциплин «ПОДА – пхумсэ», «ПОДА – весовая категория»,				
7.2.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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

Таблица 23

№ 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 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 сек	Количество раз	Не менее	
			22	20
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			8,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			20,0	
3.3.	Бросок мяча в установленную цель за 1 мин	Количество раз	Не менее	
			3	
3.4.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание и разгибание суставов. Повтор технических действий.	Количество повторений	Не менее	
			1	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			15,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			1	
4.3.	Бросок мяча в установленную цель	Количество раз	Не менее	
			10	
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	мин	Не менее	
			1	

4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	Не менее	
			10	8
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	Не менее	
			40,0	
4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание и разгибание суставов. Повтор технических действий.	Количество повторений	Не менее	
			1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			12,2	12,8
5.2.	Челночный бег 3x8 м с высокого старта	с	Не более	
			7,1	8,1
5.3.	Бег на 800 м	мин. с	Не более	
			6,05	6,20
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	Количество раз	Не менее	
			6	5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	110
5.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	Не менее	
			740	590
5.7.	Наклон вперед из положения сидя. (фиксация)	с	Не менее	
			5,0	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	10
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 сек	Количество раз	Не менее	
			16	14
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»				
7.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			
Для спортивных дисциплин «ПОДА – пхумсэ», «ПОДА – весовая категория»,				
7.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

### **4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно – тематический план.**

#### **4.1.1. Материал для этапа начальной подготовки до одного года.**

##### **Теоретический материал.**

Физическая культура и спорт (2 часа):

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь (2 часа):

- 1) Правила использования оборудования и инвентаря;
- 2) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- 3) Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа):

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)

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 (3 часа) Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа).

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 (2 часа)

Весовые категории для юношей. Программа соревнований.

Правила проведения соревнований.

##### **Практический материал**

Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания.

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в само страховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание

### **Практический материал**

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на гибкость:

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости:

1. Ползание.
2. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
3. Подскоки вверх на заданную высоту;
4. 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.
5. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
7. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
8. Кувырки вперед, назад.
9. Кувырки через левое, правое плечо.
10. Стойка на лопатках
11. Вставание со стойки на руках в положение мостик
12. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
13. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
14. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
15. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
16. 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.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого

в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

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

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

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

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

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

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. 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 звук лидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения:

- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии;
- прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед;
- выпрыгивание из полу приседа;
- прыжки через скакалку и т.п.

### **Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.**

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:



- умение доходчиво и интересно объяснять игру,
- размещение игроков во время ее проведения,
- определение ведущих,
- распределение на команды,
- определение помощников и судей,
- руководство процессом игры,
- дозирование нагрузок,
- окончание игры.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры тренер может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры, если эта игра проводится впервые, тренер проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Тренер может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, кратко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться тренером одним из следующих способов:

- с помощью расчета,
- фигурной маршировкой,
- по указанию руководителя,
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков. Все

способы распределения на команды надо вводить соответственно

характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков.

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе тренера, так как только это может обеспечить достижение запланированного тренировочного результата.

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников,
- устранение ошибок,
- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми - дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого тренер должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

### **Характеристика подвижных игр.**

Подвижные игры как средство физического развития имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и

самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Приводим примерный комплекс подвижных игр:

**«Получить мячик»** Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания. Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте.

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

**«Отталкивание и приземление»**

Место проведения – сектор для прыжков в высоту. Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту. Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер. Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1. Учеников поделить на 2 команды и

выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

#### **«Кто выше?»**

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов. Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Основная цель – приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск. Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник преодолевает только одну высоту. Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

#### **«Бежал с мячиком»**

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

#### **«Бежал по прямой дорожке с ускорением»**

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

#### **«Челночный бег»**

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – формирование умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств.

#### **«Метание в подвижную цель»**

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

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

#### **«Толкание мячика в обруч»**

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом. Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

#### **«Командный скоростной бег»**

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

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

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

#### **4.1.2. Материал для этапа начальной подготовки свыше одного года Теоретический материал.**

Физическая культура и спорт (2 часа):

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь (2 часа):

- 1) Правила использования оборудования и инвентаря.
- 2) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- 3) Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа):

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа):

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 (3 часа):

Общие сведения о строении организма человека.

Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа):

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 (2 часа):

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

#### **Практический материал**

Общая физическая подготовка (ОФП)

## **Упражнения на гибкость**

1. Силовые упражнения
2. Упражнения на расслабление мышц
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий

## **Упражнения для развития ловкости**

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

Подскоки 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 без предметов и с предметами.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

- 1) Кувырки вперед, назад.
- 2) Кувырки через левое, правое плечо.
- 3) Колесо через левое, правое плечо.
- 4) Колесо через левое, правое плечо на одной руке
- 5) Стойка на лопатках
- 6) Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
- 7) Стойка на голове
- 8) Стойка на руках у опоры
- 9) Вставание со стойки на руках в положение мостик

10) 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 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.

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.**

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших чем стандартные площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого

в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной

частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

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

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

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

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

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

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. 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 звук лидеров 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 полу приседа; прыжки через скакалку и т.п.

### **Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений**

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

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 реагирований.

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 реагирования необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

**Сила:**

Упражнения на перекладине;

Упражнения на брусьях;

Упражнения с лёгкими отягощениями;

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);

Упражнения с сопротивлением партнёра;

Выносливость;

Кроссовый бег;

Лыжи;

Плавание;

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники 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.

Техническая подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов - новичков. Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Методические приемы изучения основ техники ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.

Методические приемы тренировки техники захватов, ударов, защит и контрударов:

техники захвата на месте;

- удары на месте;

- удары в движении;

- приемы защиты на месте;

- приёмы защиты в движении.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства

физического развития для формирования морфофункциональных показателей организма. Учитывать сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

#### Рекомендации.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта – величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной тренировки.

#### **Специальная подготовка:**

- Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков

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

#### **Спарринг.**

-Методические приемы изучения основ техники тхэквондиста

- Изучение захватов и освобождение от них
- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.

- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы тренировки техники захватов, ударов, защит и контрударов:

- техники захвата на месте;
- удары на месте;
- удары в движении;
- приемы защиты на месте;
- приёмы защиты в движении.

#### **Технико-тактическая подготовка**

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

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

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

#### **Сдача контрольных переводных нормативов.**

**Соревнования.** В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на предплечья и голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

### **4.1.3.Материал для групп тренировочного этапа 1 года.**

- Физическая культура и спорт.
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).
- История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
- Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, регионах, родном городе.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно - сосудистая система.
- Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.
- 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. Гигиена и питание.
- Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста о поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

Правила соревнований - Весовые категории для юношей. Программа соревнований.

Правила проведения соревнований.

-Оборудование и инвентарь

- Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

#### **Практический материал**

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. - Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание и ныряние.
- Прогулки на природе.

### **Специальная подготовка**

Методы организации занимающихся при  
разучивании действий

тхэквондистов:

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы изучения основ техники тхэквондиста

- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

- Изучение ударов на месте.
- Изучение ударов в движении.
- Изучение приемов защиты на месте.
- Изучение приёмов защиты в движении.

### **Технико-тактическая подготовка**

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и

ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Изучение 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 действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

### **Инструкторская и судейская практика**

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

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

### **Практический материал для групп тренировочного этапа 1 года.**

#### **Общая физическая подготовка**

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. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в само страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

#### **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на 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 изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение ударов руками и ногами: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Изучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Изучение боковых ударов, простым атакам и контратакам, защитные действия. Изучение защитных действий. Блоки. Контрудары. Изучение ударов ногами: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад. Изучение имитационных упражнений 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.

Летний лагерный сбор: 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. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в нравственном и морально-волевом воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и жизни в спортивном лагере будут формироваться необходимые личностные качества.

#### **4.1.4. Материал для групп тренировочного этапа 2 года Теоретический материал.**

1. Физическая культура и спорт. 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.

2. Краткая история 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. Руководство федерации: Президент Союза Тхэквондо России, мастер спорта, вице-президент Европейского Союза тхэквондо (ВТФ), член исполкома Всемирной Федерации Тхэквондо Ключников Евгений Юрьевич, почётный президент Шаманов Владимир Анатольевич. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

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

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

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

#### 6. 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.

#### 7. 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.

#### **Практический материал**

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 тхэквондистов;
- 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 изучения 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.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

- Изучение ударов и простых атак;
- Изучение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Изучение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Изучение защитных действий и простых атак и контратак.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

#### **По технической подготовке.**

Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке.

Проверка процесса формирования волевых качеств.

По тактической подготовке.

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке.

По результату участия в соревнованиях.

Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки – отлично;
- 70-80% – хорошо;
- 50-60% – удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Проверка процесса формирования волевых качеств.

По тактической подготовке.

#### **4.1.5.Материал для групп тренировочного этапа 3 года**

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

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

3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

#### 4. 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 правил: запрещённые и разрешённые действия.

Оборудование и инвентарь.

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

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения;

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости;
- Упражнения на равновесие и точность движений;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
- Упражнения для развития равновесия;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения на формирование правильной осанки;
- Лазание, перелазание, переползание;
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки);
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения с отягощениями;
- Упражнения с сопротивлением;
- Упражнения с грузом;
- Упражнения для укрепления положения "моста";
- Упражнения на скорость;
- Упражнения на выносливость;
- Легкоатлетические упражнения;
- Спортивные и подвижные игры;
- Плавание;
- Лыжи;

#### Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю;

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю;

- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, формальные упражнения «пумсэ»;
- Тренировка на снарядах;
- Бой по заданию;
- Спарринг;

Методические приемы изучения основных положений и движений 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 изучения техники ударов, защит и контрударов:

- Изучение ударов и простых атак;
- Изучение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Изучение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Изучение защитных действий и простых атак и контратак;
- Защитные действия;

- Контрудары;
- Изучение ударов на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке.

- Правильно выполнять все изученные приемы; -Сдать технический экзамен;
- Уметь правильно передвигаться;
- Самостраховка.

По психологической подготовке.

- Проверка процесса формирования волевых качеств.

По тактической подготовке.

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности

По теоретической подготовке:

- Ответить на вопросы по пройденному материалу

По результату участия в соревнованиях.

Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:

- Все поединки – отлично;
- 70-80% – хорошо;
- 50-60%-удовлетворительно;

#### **4.1.6.Материал для групп тренировочного этапа 4 года Теоретический материал.**

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

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

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

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

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

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

систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

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

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додзянге. Жесты рефери на додзянге. 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). Додзянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

### **Практический материал.**

#### **Общая физическая подготовка**

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

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

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, гириями, 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 изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение ударов снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий при перемещениях вперед, сторону, назад. Изучение защитных действий в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Изучение 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. Изучение 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. Изучение 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.

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

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

#### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.**

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый додзянг, первенство ОГБУ ОСШ «Конас», первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. 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:

27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

#### **По тактической подготовке:**

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков – отлично. - Выигрыш двух поединков – хорошо.

- Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

#### **По психологической подготовке:**

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.

- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

#### **По теоретической подготовке.**

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

#### **По инструкторско-судейской практике.**

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение анализ спортивной и методической литературы.

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

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

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

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс.

Частота и ритм дыхания, потоотделение.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

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

### **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-**

волевой облик спортсмена. Формирование 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 часть. Культура и интересы тхэквондиста.

### **Правила соревнований.**

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

### **Оборудование и инвентарь.**

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

### **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка**

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

#### **Специальная физическая подготовка тхэквондиста**

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Изучение тройных ударов ногами.

Изучение ударов ногами из различных положений по корпусу и простых атак одиночными ударами.

Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитные действия. Изучение защитных действий при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов 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.

Изучение и совершенствование техники и тактики от 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.

Изучение и совершенствование техники и тактики 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.

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

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора. Судейство

соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи при участниках, хронометриста.

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.**

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» доянге, первенство КСШОР №1, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасты в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд – отлично,
- до 29 секунд – хорошо,
- до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы). Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

**По тактической подготовке:**

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш пяти поединков – хорошо.
- Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

**По психологической подготовке:**

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения.

Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов.

Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

**По общему результату участия в соревнованиях:**

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

**По теоретической подготовке:**

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

**Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.** Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание тхэквондиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Существуют следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с концентрацией внимания на тренируемой части тела и дыхания. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

### **Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.**

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки. Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10. Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа.

Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом. Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках. Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки.

Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений. Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым тхэквондистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

### **Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.**

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень.

Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах

и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных



занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см.

#### **4.1.7.Материал для этапа совершенствования спортивного мастерства Теоретические занятия.**

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека. Сборная команда России одна из сильнейших команд Европы. Регулярно российские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах и первенствах Европы. В настоящее время сборная России сильнейшая в Европе. Успешное выступление сборных команд России на международной арене во многом стало возможным благодаря успешной тренерской работе в регионах страны.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас ТХЭКВОНДО (ВТФ) занимаются более чем в 70 регионах России. Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для тхэквондиста. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию тхэквондиста предъявляются большие требования. Рацион тхэквондиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок тхэквондист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в

определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для тхэквондиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша.

Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей. Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности тхэквондиста. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект. 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.

После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО (ВТФ). Постепенно физическая подготовленность тхэквондиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и тхэквондисты, должны быть образцом поведения не только на доянге, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Для тренировки тхэквондистов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Наливные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Самостоятельная тренировка тхэквондистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа тренировочной и соревновательной деятельности. После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

### **Практические занятия.**

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО (ВТФ) и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.

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

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

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов

с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.

При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- 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 целые 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.

#### **4.1.8. Материал и методические рекомендации для групп на этапе высшего спортивного мастерства**

Занятия в группах на этапе высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в

отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности;

Становление человека как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество.

Профессиональные качества личности по мере их становления и развития начинают оказывать обратное (позитивное или негативное) влияние на личность;

Профессиональное развитие личности – это процесс встречного движения социума и индивида; он характеризуется единством социального заказа и потребностей человека в создании собственной жизни как уникальной;

Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностные ориентации, мотивационная готовность и т.д.), так и от объективных (например, значимость профессии в обществе, правовой и общественной ее статус и др.);

Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности.

Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития специалиста мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

Каждый спортсмен в своей деятельности стремится к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная общественная оценка его достижений является для него стимулом к дальнейшему совершенствованию.

И напротив, негативная оценка деятельности может создать у спортсмена устойчивую фрустрацию, демобилизующую его стремление к дальнейшей работе.

Изучение высших достижений спортсменов ТХЭКВОНДО (ВТФ) поможет раскрыть закономерности формирования его общественно-политических и моральных убеждений, мотивации достижений, стержневых черт характера. На сегодня существуют некоторые специфические особенности подготовки спортсмена к соревнованиям. В ТХЭКВОНДО (ВТФ) условия проведения соревнований отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему:

1. Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видео фильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;

2. Соревнования – это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий – в этом личная значимость соревнований;

3. В соревнованиях всегда есть противник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.

4. В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена;

5. В соревнованиях ограничено число раундов;

6. Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер);

7. Соревнование может проходить в непривычных условиях-климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие противников, судей, товарищей по команде, зрителей и т.д.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

- самостоятельно регулировать состояние нервно- психического напряжения.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом, важно помнить,

что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих компонентов как личности тренера, так и социальная среда спортсмена. В этом плане поддержка тренера повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена.

Следующее условие формирования спортивного мировоззрения – развитие качеств личности, свойственных спортсмену высокого класса. (Например, стремление к лидерству – черта, которая может формироваться в любом спортивном коллективе).

И наконец – развитие у спортсменов положительных мотивов повышения спортивного мастерства.

Прежде всего, необходимо создавать возможность формирования мировоззрения спортсмена, его моральных и волевых качеств, мотивов, затем учитывать средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в данном виде спорта, и в результате этого – средства регуляции и различного рода внушения. Средства внушения нужны, во-первых, при необходимости оптимизировать процесс восстановления (например, улучшить ночной сон или повысить эффект отдыха между дневными и вечерними тренировочными занятиями); во-вторых, при психических срывах, различного рода неврозах; в-третьих, перед выступлением в состязании.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы избегание неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но чем ответственней соревнования, тем вероятней срыв. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг или доянге, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если он хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

Такая подготовка, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Организуя тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия.

Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – умение тхэквондиста точно определять расстояние до противника. В ТХЭКВОНДО (ВТФ) чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у тхэквондистов не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые тхэквондисты обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, тхэквондист в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Ориентирование на доянге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, тхэквондист должен уметь в любой момент определить свое положение на доянге относительно его углов и



сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства тхэквондиста – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством тхэквондиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения ударной поверхности с целью. Тхэквондист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Тхэквондист должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость.

Тхэквондист должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В ТХЭКВОНДО (ВТФ) требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание тхэквондиста, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения

тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на доянге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты).

Создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности тхэквондиста и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции. Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание тхэквондиста в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Тхэквондисты, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего тхэквондист своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для тхэквондиста характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Для ТХЭКВОНДО (ВТФ) характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на доянге с чувством дистанции.

#### Теоретические занятия

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 закалывающий эффект.

Режим дня. Основное требование к режиму – рациональное чередование работы и отдых. Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой; 10-12 час. – первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14-15 час. – отдых; 17-19 час. – вторая тренировка; отбой в 23 час. при тишине и покое.

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.

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.

Практические занятия.

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

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.

Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

ТТМ. 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.

### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении**

Учебно - тренировочные занятия по виду спорта тхэквондо проводятся в спортивном зале, или в определенный период времени года на открытом воздухе в формате тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки, где уделяется время на аэробную работу для «разогревания» организма, с дальнейшей разминкой суставов и мышц тела, выделяется время на индивидуальную разминку, где спортсмены выполняют специальные упражнения, задача которых – подготовить свой организм и разум к основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику ударов ногами и руками, разучивают и закрепляют базовые стойки всестилевого каратэ. Все это проходит с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, и индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или элемента упражнения, должно быть таким, чтобы обеспечило благоприятный эффект для конечного двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как показывает практика, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты, специальной выносливости, взрывной силы мышц и т.д.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности организма спортсмена.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах спортивной подготовки: от групп начальной подготовки до групп спортивной специализации и высшего спортивного мастерства. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания спортивных и подвижных игр. Они должны способствовать повышению функциональных возможностей организма, оказывать повышению общей работоспособности и развивать ряд физических качеств.

Большинство упражнений из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировки. Также на тренировках по всестилевому каратэ можно проводить отдельные занятия в

период спортивно-оздоровительных лагерей с элементами акробатики, спортивных игр и некоторых видов лёгкой атлетики.

Для избежания травм во время тренировочного процесса занимающиеся обязаны выполнять следующий перечень правил техники безопасности:

- каждый спортсмен обязан чётко следовать распоряжениям тренера, уважать его, а также тех, с кем он занимается в зале;

- запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и использовать спортивный инвентарь.

- если во время занятия возникает необходимость уйти с татами, спортсмен должен обратиться к тренеру за разрешением.

- при малейшем недомогании (боли, ссадине) спортсмен должен подойти к тренеру и рассказать о плохом состоянии или о получении травмы. Тренер должен немедленно связаться с родителями и вместе с ними принять решение или об экстренном вызове врача, или об отправке спортсмена домой, или о продолжении тренировки в щадящем режиме. Спортсмены должны немедленно сообщать Тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо или при возникновении несчастного случая.

- перед началом тренировки проверяется чистота и состояние покрытия татами (борцовского ковра), а также целостность собственного кимоно (одежды для тренировки);

- в начале тренировки проводится разминка (разогрев тела) самостоятельно, под руководством тренера или спортсмена - инструктора;

- перед тем, как приступить к изучению приёма или техники, спортсмен должен овладеть различными вариантами страховочных действий;

- на разминке, при выполнении или отработке технических приемов спортсмены должны соблюдать дистанцию, чтобы случайно не задеть занимающихся рядом;

- при отработке приёмов в парах, каждый спортсмен должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить излишнюю боль своему партнёру и, тем более, не нанести ему травму. Особенно внимательным необходимо быть при изучении болевых контролей, технических приемов направленных против естественного сгиба суставов, удушающих приемов и других элементов айкидо, способных привести к травме;

- пары из спортсменов для изучения технических действий должны формироваться с учётом весовой категории и их технической подготовленности;

- при отработке технических действий следует следить за правильностью их выполнения, при подаче сигнала о сдаче приём (техника) немедленно завершается;

- ношение различных украшений (колец, перстней, цепочек, часов и т.д.) во время тренировок не допускается;

- спортсмены обязаны следить за тем, чтобы ногти на руках и ногах были коротко острижены;

- запрещается грубое и некорректное поведение во время тренировки, особенно во время проведения игр на татами;

Запрещается:

- наносить слишком сильные или быстрые удары, на которые партнер не может правильно среагировать.

- выполнять слишком сильные захваты с целью демонстрации своего превосходства в силе.

- выполнять технические действия в слишком быстром для партнера темпе, при котором партнер не успевает выполнить правильную страховку.

#### 4.2. Учебно – тематический план

#### Примерный учебно – тематический план

Таблица 24

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

				водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

				спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.



	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

	обществе. Состояние современного спорта			современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированн ость/ недотренированн ость	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности ». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентн ый процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной

				тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего	<b>Всего на этапе высшего</b>	≈ 600		

спортивного мастерства	<b>спортивного мастерства:</b>			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее — «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее — «ВТФ - командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ» (далее «ВТФ - пхумсэ»), «ПОДА - весовая категория» (далее — «ПОДА - весовая категория»), «ПОДА - пхумсэ» (далее — «ПОДА пхумсэ»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» спортивная подготовка проводится с учетом функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо», в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (таблица № 25).

### Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо»

Таблица 25

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно – двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены	Для спортивных дисциплин «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный	«K41», «P31»

	<p>нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>паралич).</p> <p>2.Атаксия или Атетоз: выраженные координационные нарушения.</p> <p>3.Двустороннее поражение (больше поражены нижние конечности), асимметричное двустороннее поражение, двойное одностороннее (одна рука-нога на той же стороне) или двустороннее (затрагивает 3 конечности) с признаками спастичности в обеих ногах (3 и 2 степень) в состоянии ходить и стоять независимо, однако стойка на одной ноге и смещение силы тяжести часто приводят к трудностям в поддержании равновесия.</p> <p>4.Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей.</p> <p>Для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория» вида спорта «ТХЭКВОНДО»:</p> <p>5.Дефицит конечности: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых.</p> <p>6.Двусторонняя дисмелия, при которой длина каждой верхней конечности составляет (0,193 x высота стояния).</p>	
<p>II</p>	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>Для спортивных дисциплин «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «ТХЭКВОНДО»:</p> <p>1.Гипертонус мышц: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич).</p> <p>2.Атаксия или Атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения.</p> <p>3.Нарушение мышечной силы трудности с координацией, плавностью движений выполнение движений, медленные движения, удерживание поз и поддержание статического баланса. Координация спортсмена нарушена, произвольные движения, тремор.</p> <p>4.Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться.</p> <p>Для спортивных дисциплин «ПОДА –</p>	<p>«K44», «P32», «P33»</p>

		<p>весовая категория» вида спорта «Тхэквондо»:</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутация обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях).</p> <p>6. Двусторонняя дисмелия, при которой суммарная длина верхних конечностей, измеренная от акромиона до дистального аспекта, составляет (0,674 x высота стоя, но меньше 0,386 x высота стоя; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле (0,193), умноженная на 2).</p> <p>7. Односторонняя ампутация через запястье и выше (то есть в пораженной конечности нет запястных костей). Артродез запястных суставов не подходит (NE). Или унилатеральная дисмелия, при которой длина пораженной руки, измеренная от акромиона до кончика пальца, равна или короче, чем совокупная длина плечевой кости и радиус незатронутой руки.</p>	
III	<p>Функциональные возможности ограничены незначительно</p>	<p>Для спортивных дисциплин «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «Тхэквондо»:</p> <p>1. Гипертонус мышц: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич).</p> <p>2. Атаксия или Атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов.</p> <p>3. Нарушение мышечной силы: легкая односторонняя (одна рука-нога на той же стороне) или двусторонняя спастичность 1-2 степени, легкий атетоз, дискенезия или дистония, гемидистония присутствует менее 25 % по продолжительности и менее 25 % от максимальной и очень легкой атаксии.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений: легкое ограничение подвижности суставов конечностей.</p> <p>Для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория» вида спорта «Тхэквондо»:</p>	<p>«K44», «P34»</p>



		<p>5. Дефицит конечности: ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см.</p> <p>7. Одностороннее нарушение мышечной силы (Потеря трех (3) классов мышц в отведении плеча и (или) сгибании) контрактура сгибания локтя/плеча от артродеза/анкилоза сустава (верифицированная объективными медицинскими заключениями и рентгенологией), показывающей травматическую потерю мягких тканей или повреждение костного сустава; длина руки измеряется от акромиона до самого длинного пальца/конца пораженной руки и представляет собой расстояние, измеренное от акромиона до лучевого стилоида на незатронутой руке с пассивно вытянутым локтем до самой длинной точки.</p>	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«К41», «К44» - спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА – весовая категория» вида спорта «тхэквондо», установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющее отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

«Р31», «Р32», «Р33», «Р34», - спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» и установлены в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

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

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

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

соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

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

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «тхэквондо»**

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), обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП); 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.

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

Таблица 26

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9	Измерительная рулетка	штук	1
10	Конус тренировочный	комплект	1
11	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	1
13	Макивара – щит большая	штук	6
14	Макивара средняя	штук	12
15	Маркеры для тренировок	комплект	1
16	Мат гимнастический	штук	2
17	Мешок боксерский	штук	2
18	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19	Мяч баскетбольный	штук	1

20	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг	комплект	1
21	Мяч футбольный	штук	1
22	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг»(12x12 м)	комплект	1
23	Насос универсальный с иглой	штук	1
24	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26	Платформа балансировочная	штук	1
27	Подвесная система для мешков	комплект	2
28	Подушка балансировочная	штук	1
29	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30	Свисток тренера	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 мужская (240 кг)	комплект	1
43	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Оборудование и спортивный инвентарь для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 27

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для тхэквондо)	штук	12
2.	Шлем защитный (для 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

## **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «тхэквондо»**

ОГБУ ДО ОСШ «Конас», реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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 спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер»,

утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или 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).

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» в целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № (зарегистрирован Минюстом России 1 1.05.2022, регистрационный № 68449).

### **6.3. Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «тхэквондо»**

Информационное обеспечение деятельности ОГБУ ДО ОСШ «Конас» – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства ОГБУ ДО ОСШ «Конас» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

#### **Список литературных источников**

1. Аксенов Э. Тхэквондо: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксенов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
3. Алхасов Д. Техническая подготовка в тхэквондо / Д.С. Алхасов - Изд. Стер. -М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 160 с.
4. Берулава Г.А. Стили индивидуальности / Г.А. Берулава. - М.: МАГО,

1996. -44 с.

5. Бишоп М. Окинавское тхэквондо / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с. 6. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А.

Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников. - Воронеж, 1999. - 116 с.

7. Григоренко В.Г., Глоба А.П. и др. Организация спортивной работы с лицами, имеющими нарушения функции спинного мозга: методические рекомендации, издатель Советский спорт, 1991.

8. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб. Пособие.

М.: Сов. Спорт, 2000. 238 с.

9. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе

/ Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 55 - 58.

10. Такэнобу Н. Тхэквондо-до. Входные ворота / Н. Такэнобу. - М.: Сэкай, 1994. -218 с.

11. Хаберзетцер Р. Тхэквондо-до. От азов до черного пояса. Т. 2. Кн. 2. Техника поражающих ударов / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с. Матвеев, Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 240 с.

12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Озолин Н.Г. Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 8. - С. 55-56.

13. Павлова, В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. - Челябинск, 2013. - С. 288-295.

14. Павлова, В.И. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта (На примере тхэквондо) / Павлова В.И., Сигал М.С., Терзи М.С. // Теория и практика физ. куль

15. Павлова, В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. - 2014. - №6, Ч.7. - С. 1412-1417.

16. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 1. — 680 с.

17. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 2. — 770 с.

18. Сарайкин, Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А.Сарайкин, М.С.Терзи // Вестник Южно-

Уральского государственного университета. - №24 (200). – Челябинск, 2010. – С. 32-33.

19. Терзи М.С. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т.14, №3. – С. 26-32.

20. Терзи, М. С. Биомеханическая оптимизация технико-тактических действий единоборцев (на примере тхэквондо) / М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 15–16 мая 2014 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь: Астер, 2014. С. 315-318.

21. Терзи, М. С. Моделирование тренировочного процесса юных спортсменов на начальном этапе подготовки в тхэквондо // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / – Челябинск: Уральская Государственная Академия Физической Культуры, 2002. – Вып.5. – Ч.2. – С.178-184.

22. Терзи, М. С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков в тхэквондо / М.С. Терзи, В. И. Павлова, Н.В. Мамылина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и личность» 28-29 октября 2004. – Оренбург: издательство ОГПУ, 2004. – С. 198-200.

23. Терзи, М. С. Частотно-резонансная диагностика в формировании адаптации спортсменов к нагрузкам современного спорта / М.С. Терзи, А.И. Автухович, Д.А. Сарайкин, А.Ю, Фролов, Н.А. Захарова // Материалы II Международной научно-практической конференции, Том 2, посвященный 75-летию ЧГПУ. - Челябинск, 2008. - С.379.

24. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование функциональной подготовки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. – Челябинск, ЗАО «Цицеро», 2012. – 65 с.

25. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимулирующая терапия спортивного травматизма / М. С. Терзи, В. И. Никитина // Учебно-методическое пособие. – Челябинск: ООО «Гармония», 2009. – 80 с.

26. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимуляция в профилактике спортивного травматизма единоборцев / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин //Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения – 2011». – Костанай, 2011. – С.438-443.

27. Терзи, М.С. Индивидуализация тренировочного процесса тхэквондистов на основе диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы



/ М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин // Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения – 2011». –Костанай, 2001. – С.458-462.

28. Терзи, М.С. Психологическая подготовка юных тхэквондистов / М. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. – Челябинск, 2013. – С. 308-314.

29. Терзи, М.С. Психофизиологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов разных квалификаций / М. С. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12/2013. – Челябинск, 2013. – С. 307-314.

30. Терзи, М.С. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2014. - №12. – 66-70.

31. Терзи, М.С. Реактивность динамики индикаторов функционального состояния сердечнососудистой системы юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса /М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.1/2011. – Челябинск, 2011. – С. 349-360.

32. Терзи, М.С. Сенсомоторная адаптация у единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов». - Челябинск: УралГУФК, 2013. – С. 367-370.

33. Терзи, М.С. Состояние уровня провоспалительных цитокинов у подростков – тхэквондистов в тренировочном процессе и при спарринге / Сарайкин Д.А., Павлова В.И., Терзи М. С. // Инновационные технологии в подготовке спортсменов: материалы научно-практической конференции (электронная книга в формате PDF). – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2013. – С. 73-74.

34. Терзи, М.С. ТХЭКВОНДО (ВТФ): теория и практика аттестации на ученические пояса / М. С. Терзи // Учебно-методическое пособие. – Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2010. – 108 с.

35. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование концепции оптимизации технологии функциональной подготовки единоборцев разных квалификаций (на примере тхэквондо) / М.С. Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т.14, №1. – С. 113-117.

36. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование спортивной тренировки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. – Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2009. – 104 с.

Терзи, М.С. Функциональный профиль восстановительных реакций кардиореспираторной системы после соревновательных нагрузок в тхэквондо /М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: материалы V Международной научно-практической конференции г.Челябинск, 2-3 октября 2014. – Челябинск: ЧГПУ. – 2014, С.388 – 391.

37. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 800 с.

38. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)

39. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо – Приказ Минспорта России № 20 от 19 января 2018 г.

40. ЧойСунг Мо, Глебов, Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга/ Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-н/Дону: «Феникс», 2018.-320с.

41. Шубский, А.О. Тхэквондо WTF / А. О. Шубский. - М.: «Издательство ФАИР», 2016. – 336 с.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Тхэквондо: пхумсэ ВТФ (WTF standard Taekwondo Poomsae) 1-8 Jang [Учебно-методический фильм], 2016. – 5 DVD.

2. Sang H. Kim Taekwondo - Complete Kicking / Тхэквондо - Полный Курс Ударов Ногами [Учебно-методический фильм], 2012. – 2 DVD.

3. Тхэквондо: Обучение ведению спарринга в ВТФ [Учебно-методический фильм], 2000. – 3 DVD.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

<http://tkdrussia.ru/> - Федерация тхэквондо России

<http://taekwondo174.ru/> - Сайт Челябинской областной федерации тхэквондо

<http://www.worldtaekwondo.org/> - Сайт всемирной федерации тхэквондо

<https://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.chelsport.ru> - Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области

<http://karate.ru/> - Информационный портал о единоборствах

<https://rusada.ru/> - РУСАДА

<http://www.garant.ru/> Информационно-правовой портал ГАРАНТ

<https://konas.ru/> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас»

<https://vk.com/konas1988> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас» - социальная сеть в контакте

<https://ok.ru/group/00000011148233> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас» - социальная сеть одноклассники