

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 ИМЕНИ
ЭДУАРДА НИКОЛАЕВИЧА ЦОЯ

Утверждаю:
Директор
МАУДО СШ № 11 им. Э.Н. Цоя
от _____ № _____
_____ Н.П. Карпов

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

РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО МФТ» (приказ Минспорта России
от 30 ноября 2022 года № 1098)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики программы:
Зам. директора по спортивной подготовке – Пометун Ю.А.
Инструктор- методист – Чаркина И.В.

2023 год

Оглавление

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	8
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.....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для вида спорта «тхэквондо МФТ» (спортивная дисциплина – «туль»)	9
для вида спорта «тхэквондо МФТ» (спортивных дисциплин – «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»)	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	10
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	17
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	18
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	20
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	21
Годовой учебно-тренировочный план для вида спорта «тхэквондо МФТ» (спортивных дисциплин «туль»).....	22
Годовой учебно-тренировочный план для вида спорта «тхэквондо МФТ» (спортивных дисциплин «весовая категория», «весовая категория», «спарринг», «специальная техника», «разбивание досок»)	23
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	24
Календарный план воспитательной работы.....	27
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	29
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	31
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	33
План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки	33
Медицинские требования	36
Текущие медицинские наблюдения (ТМН) и медико-периодические обследования	36
План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки.....	42
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	46
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	46
Этап начальной подготовки.....	47
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	47
Этап совершенствования спортивного мастерства	48
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	49

Комплекс контрольных упражнений для перевода обучающихся на следующий год спортивной подготовки.....	56
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	58
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ».....	59
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 МФТ»	60
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо МФТ».....	61
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО МФТ».....	62
Общая физическая подготовка (ОФП)	64
Специальная физическая подготовка	70
Специальная сила тхэквондиста, как скоростная сила	70
Гибкость.....	73
Специальная ловкость	74
Быстрота	74
Специальная выносливость	75
Техническая подготовка.....	76
Тактическая подготовка	77
Психологическая подготовка	78
Программный материал для групп начальной подготовки	79
Техническая подготовка.....	80
Тактическая подготовка	83
Психологическая подготовка	83
Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	84
Техническая подготовка.....	87
Тактическая подготовка	91
Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	91
Техническая подготовка.....	92
Психологическая подготовка	93
4.2. Учебно-тематический план.....	94
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ВИДА СПОРТА «ТХЭКВОНДО МФТ».....	111
Для вида спорта «тхэквондо МФТ» (спортивных дисциплин: «туль»)	111
Для вида спорта «тхэквондо МФТ» (спортивных дисциплин: «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»)	112
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	112
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	112

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.....	113
Обеспечение спортивной экипировкой	114
6.2. Кадровые условия реализации программы	115
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	115
<i>Список литературы</i>	116
<i>Официальные сайты</i>	117

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в МАУДО СШ № 11 им. Э.Н. Цоя по виду спорта «тхэквондо МФТ»

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1240, предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тхэквондо МФТ» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1098.

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего спортивного совершенствования;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- получение спортсменами знаний в области тхэквондо МФТ, освоение правил вида спорта, изучение истории тхэквондо МФТ, опыта мастеров прошлых лет;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; подготовку спортивного резерва;

Содержание Программы учитывает:

- возрастные, гендерные и индивидуальные особенности спортсменов при занятиях тхэквондо МФТ;
- особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
- направленность и специфика вида спорта «тхэквондо МФТ»;
- организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом;
- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

Программа разработана на основе следующих принципов:

□ *принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, теоретической и психологической, инструкторской и судейской практики, медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий, тестирование и контроль);

□ *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствия его требованиям спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической и тактической подготовленности;

□ *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

Характеристика и отличительные особенности вида спорта «тхэквондо МФТ»

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

Тхэквондо сегодня существует в трёх вариантах, трёх аббревиатурах ITF (International Taekwon-do Federation, Интернациональная федерация тхеквондо основана в

1966-м году генералом Чхве Хон Хи), WTF (World Taekwondo Federation, Всемирная федерация тхеквондо в 1973-м году, является олимпийской) и GTF (Global Taekwon-do Federation, Глобальная федерация тхеквондо основана в 1990-м году Пак ДжунТхе). Фактически, они мало чем различаются. Некогда начавшиеся внутренние распри привели к разделению в терминологии и используемой защите, но суть осталась прежней.

В тхэквондо действует поясная система классификации обучающихся. Она состоит из 19 ступеней: 10 цветных поясов и 9 черных. Цветные пояса предназначены для обучающихся (гуп), черные - для мастеров (дан). В основе классификации мастеров лежит троичная система, т.к. на Востоке число 3 почитается особым образом. Если умножить 3 на 3, то получится мистическое число 9. Именно поэтому IX дан считается наивысшим поясом. Низшими ступенями черного пояса являются первые три дана. Как правило, их обладателями становятся новички. Второй уровень начинается с IV дана. Обучающийся, получающий его, автоматически вступает в ранг экспертов. Элиту мастеров в тхэквондо составляют занимающиеся с VII по IX дан. Ширина всех поясов равна 5 см, а толщина - 5 мм. На расстоянии 5 см от края пояса нашивается полоска. На черных поясах отмечаются римские цифры. Цвета поясов имеют особый смысл. Черный, красный и синий цвета в эпоху династий Когуре и Силла соответствовали определенным уровням иерархий, а по остальным цветам (белый, желтый, зеленый) в прошлом разделялись по званию и категории воины корейской армии. Белый цвет символизирует

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

Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан — два года, 4й — три, и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (сабом), а обладатели 7-го – 8-го дана считаются мастерами (сахюнним).

Обладатель 9-го дана считается великим мастером-сасонним. Гып (от кор. 卍 - уровень) — ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности.

- 10 - Гуп Белый пояс
- 9 - Гуп Бело-жёлтый пояс
- 8 - Гуп Жёлтый пояс
- 7 - Гуп Жёлто-зелёный пояс
- 6 - Гуп Зелёный пояс
- 5 - Гуп Зелёно-синий пояс
- 4 - Гуп Синий пояс
- 3 - Гуп Сине-красный пояс
- 2 - Гуп Красный пояс
- 1 - Гуп Красно-чёрный пояс
- 1 - дан Чёрный пояс

В тхэквондо существует три направления: ВТФ - Всемирная Тхэквондо Федерация (WTF) (запрещены удары руками в лицо). ИТФ - Интернациональная Тхэквондо Федерация (ITF) (разрешены прямые удары руками в лицо). ГТФ - Глобал Тхэквондо Федерация (GTF) (разрешены прямые и боковые удары руками в лицо и броски). Система подготовки обучающихся, бойцов тхэквондо ВТФ отличается от ИТФ прежде всего ориентацией на бой-спарринг, проводимый в полный контакт с применением средств защиты (протекторы, шлемы).

Запрещены (в спортивном бою) подсечки, удары по ногам, удары в голову рукой, броски. Система подготовки обучающихся тхэквондо ВТФ направлена на реальную «боевую» манеру ведения поединка, что ставит тхэквондо ВТФ на одну планку с боксом, кикбоксингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-кусинкай. Помимо спарринга в подготовку входит знание формальных комплексов - пхумсэ, которые были специально разработаны в Куккивоне, всего их насчитывается 25.

Версия ITF более применима в реальном бою, поскольку разрешены удары руками и ногами в голову. Поскольку удар в полную силу с высокой степенью вероятности может завершиться нокаутом, тхэквондо версии ITF, правила федерации, которую основал создатель таэквондо, не разрешают применение полного контакта. Запрещение удара в полную силу часто неправильно интерпретируется последователями версии WTF, где разрешён полный контакт, однако бить можно только в разрешённые места корпуса соперника, которые защищены специальным жилетом.

В версии ITF используется противоположная стратегия - защите подлежат части тела, которыми удар наносится. Для защиты используются перчатки, аналогичные боксёрским, капа, накладки на ноги. По стилю и технике.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо МФТ»
В тхэквондо МФТ входят спортивные дисциплины «туль», «весовая категория», «специальная техника», «спарринг» и «разбивание досок».

Технический комплекс - «туль». Это последовательность технических элементов, состоящих из блоков, ударов руками и ногами, имитирующая бой с противником. «Туль» выполняется как лично, так и группой спортсменов. В личных выступлениях «Туль» делится на 4 варианта выполнения, отличающихся количеством упражнений: 12, 15, 18 и 21 упражнения. «Туль - группа» подразумевает собой синхронное выполнение технических комплексов группой спортсменов из 6 человек (5+1).

Спарринг в «весовой категории» - это поединок между соперниками определенной весовой категории по международным правилам тхэквондо МФТ.

«Специальная техника» - это особая техника в тхэквондо, которая предполагает собой выполнение ударов ногами в прыжке на большой высоте по доске, установленной на специальном оборудовании (станок для спецтехники). Данный раздел спортивной программы проводится как в личном зачете, так и групповом - «Специальная техника группа».

«Разбивание досок» подразумевает собой выполнение ударов руками и ногами по многоразовым пластиковым доскам, установленным на специальном оборудовании (станок для разбивания досок).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<i>Для спортивных дисциплин «туль»</i>			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

<i>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</i>			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для вида спорта «тхэквондо МФТ» (спортивная дисциплина – «туль»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	10-14	10-14	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-416	520 - 728	520 - 728	520 - 728	728-936	1040-1248

для вида спорта «тхэквондо МФТ» (спортивных дисциплин – «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	10-14	10-14	14-18	20-24	
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520 - 728	520 - 728	520 - 728	728-936	1040-1248	

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО СШ № 11 им. Э.Н. Цоя проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок.

Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского-педагогического состава.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

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

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

Виды учебно-тренировочных занятий

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия организацию, задачи и уровень нагрузки.

- групповая форма. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства.
- запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя. Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений, техники. Выполняется спортсменами самостоятельно. Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.
- свободная форма. Свободная без строгого плана. Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.
- смешанная форма. Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество обучающихся, контролируемых тренером-преподавателем, 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-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в спортивных единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-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 учебно-тренировочных занятий.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, технико-тактических умений и навыков, поэтому групповые формы эффективны в группах со спортсменами различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний, умений и навыков происходит результативнее при частом взаимодействии тхэквондистов с более подготовленными товарищами по команде.

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

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

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства тхэквондистов является индивидуальная подготовка.

Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении учебно-тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности тхэквондиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) тхэквондиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями,

восстановлением, с помощью которых достигается готовность спортсмена к соревнованиям.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый учебно-тренировочный процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки. Только в таком соотношении индивидуализация учебно-тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья тхэквондиста.

Очень важна, как и в искусстве, самобытность единоборца умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных технико-тактических действий.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверенно провести поединок, успешно выполняя атакующие и защитные функции.

Становится абсолютно понятным, что чем выше техническое мастерство тхэквондиста, тем выше результативность. *Индивидуальная тренировка включает в себя:*

- индивидуализированность нагрузки;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией; □ воспитание у тхэквондистов чувства самостоятельности и ответственности.

Решение задач спортивной подготовки обучающихся тхэквондо МФТ требует направленного использования факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких *факторов* можно выделить:

- питание и фармакологические средства
- физиотерапевтические воздействия
- психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку тхэквондиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей.

На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки тхэквондиста.

В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки тхэквондиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена.

Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Основной формой организации спортивной подготовки обучающегося является *учебно-тренировочное занятие* (тренировка). Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним, воспитательным, оздоровительным и специальным;
- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;
- в процессе тренировки нужно применять разнообразные средства и методы для освоения техники и совершенствования;
- длительность тренировки колеблется от 2 до 4 часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер;
- структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть

Главная цель подготовительной части: организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части.

Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15 %.

Задачи подготовительной части:

- подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышцы увеличивается до 20%).

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин, не должен превышать 160 уд/мин, перед основной частью не более 100-110 уд/мин. В состоянии покоя мышцы и суставы закреплены, кровоснабжение недостаточно, подвижность ограничена. Нервная система не готова быстро реагировать на действия соперника. Для того чтобы тхэквондиста мог перейти к высокоскоростной деятельности, требуется хорошо подготовить организм, т.е. грамотно выполнить разминку. К сожалению, даже опытные спортсмены часто проводят разминку не в полном объеме, что может привести к травме.

Основная часть

Основная часть направлена на решение задач тренировки, связанных с освоением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и

т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

- задачи, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств разрешают в первой половине основной части;
- задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают во второй половине основной части.

Динамика нагрузки на учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80 % общего времени (норма нагрузки по энергозатратам – 70-80%).

Заключительная часть

Заключительная часть (5-10% времени) имеет цель - постепенное снижение нагрузки, приведение организма обучающегося в относительное спокойствие, подготовку к последней деятельности.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС на конец тренировки:

- 110-150 уд/мин – незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

Учебно-тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе тхэквондистов и каждому спортсмену индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать спортсменов к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда спортсмены упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой боя успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными тхэквондистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом для освоения двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах и на площадках для тхэквондистов, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у спортсменов к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Требования безопасности во время проведения занятий

Тренер-преподаватель, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан:

- На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.
- Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.
- Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.
- Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью спортсменов, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.
- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре спортсменов или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность

незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.

- Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.
- *Тренер-преподаватель обеспечивает* начало, проведение и окончание учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:
 - тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
 - производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие спортсмены к занятиям не допускаются;
 - вход и выход обучающихся, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;
 - тренер-преподаватель не допускает увеличение числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы;
 - тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех спортсменов. При выявлении плохого самочувствия спортсмена прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.
- *Обязанности обучающихся:*
 - являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании; - не оставлять без присмотра ценные вещи;
 - своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
 - строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;
 - выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;
 - не толкаться, не кричать в спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;
 - не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию;
 - в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;
 - бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Тренировку продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
- При получении спортсменом травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.
- При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технических, тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

Виды спортивных соревнований	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 «туль»					
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3
для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»					
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные	1	1	2	2	2
Основные	1	1	1	2	3

В учреждении предусматриваются соревнования между учебно-тренировочными группами, товарищеские поединки, школьные, муниципальные, региональные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «тхэквондо МФТ» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки принимают участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки тхэквондиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие тхэквондиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность тхэквондиста.

Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

С учетом структуры соревновательной деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности.

Наиболее существенными факторами являются:

- оснащенность спортсменов техническими приемами и тактическими действиями (арсенал техники и тактики);
- «применяемость» технико-тактического арсенала (умение применять в поединке и соревнованиях изученные технические приемы и тактические действия);
- эффективность (победа, ошибки) технико-тактических действий, мастерство выполнения;

- активность («агрессивность», творчество) в поединке – с учетом избранного тактического плана и соблюдения дисциплины;
- уровень развития специальных качеств и способностей; морфологические признаки (в первую очередь длина конечностей);
- морально-волевые качества.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «тхэквондо МФТ»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо МФТ»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является Положение о проведении спортивных соревнований или вызов спортсменов на соревнования.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте региональной и общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти Сахалинской области в сфере физической культуры и спорта.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе спортивной подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие тхэквондиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке тхэквондиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться, как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
<i>Для спортивных дисциплин «туль»</i>					
Общая физическая подготовка (%)	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	20-30	25-30	20-25	25-30	30-35
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	5-10	10-20
Техническая подготовка (%)	15-20	25-30	30-35	30-35	15-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-15	10-15	10-15	15-20	15-20
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-5	1-5	5-10
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-5	1-5	1-5	1-5	5-10
<i>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</i>					
Общая физическая подготовка (%)	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	20-30	25-30	20-25	25-30	30-35
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-5	1-5	5-10	5-10	10-20
Техническая подготовка (%)	15-20	25-30	30-35	30-35	15-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-15	10-15	10-15	15-20	15-20
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-5	1-5	5-10
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-5	1-5	1-5	1-5	5-10

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение учебно-тренировочного процесса, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Годовой учебно-тренировочный план – это основной документ, в котором распределены астрономические часы работы по этапам и годам спортивной подготовки в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ».

Содержание учебно-тренировочного плана отражает распределение времени по основным разделам этапов спортивной подготовки, с учетом соотношения средств общей физической подготовки, специальной, спортивно-технических, теоретической, психологической подготовок, а также иных форм обучения.

Цифры учебно-тренировочного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в астрономических часах. Учебно-тренировочный план составлен на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Годовой учебно-тренировочный план для вида спорта «тхэквондо МФТ» (спортивных дисциплин «туль»)

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	
	<i>Наполняемость групп (человек)</i>							
	12	12	12	8	8	8	8	4
	<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>							
	2	2	2	3	3	3	3	4
	<i>Недельная нагрузка в часах</i>							
	4,5- 6	6-8	6-8	10 - 14	10 - 14	10 - 14	14- 18	20-24
Общая физическая подготовка	82- 93	93- 124	124	104	125	146	146- -144	126
Специальная физическая подготовка	72- 93	93- 124	124	104	125	146	146- 234	374

Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	26	30	36	36-46	126
Техническая подготовка	46-78	78-104	104	156	190	220	220-280	244
Тактическая подготовка	10-12	12-16	16	36	50	54	54-74	144
Теоретическая подготовка	10-12	12-16	16	26	26	30	30-36	60
Психологическая подготовка	6-8	8-10	10	16	18	24	24-30	30
Инструкторская практика	0	0	0	13	6	15	15-23	32
Судейская практика	0	0	0	13	6	15	15-23	32
Медицинские, медикобиологические мероприятия	2-4	4-6	6	8	10	12	12-14	20
Восстановительные мероприятия	2-6	6-8	8	8	10	12	12-18	36
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6-8	8	10	10	12	12-14	24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-416	520-728	520-728	520-728	728-936	1040-1248

**Годовой учебно-тренировочный план для вида спорта «тхэквондо МФТ»
(спортивных дисциплин «весовая категория», «весовая категория», «спарринг»,
«специальная техника», «разбивание досок»)**

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						этап совершенствования спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
	<i>Наполняемость групп (человек)</i>						
	12	12	8	8	8	8	4
	<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>						
	2	2	3	3	3	3	4
	<i>Недельная нагрузка в часах</i>						
	4,5-6	6-8	10-14	10-14	10-14	14-18	20-24
Общая физическая подготовка	80-93	93-124	104	125	146	146 - 144	175
Специальная физическая подготовка	70-93	93-124	120	125	153	146-234	374

Участие в спортивных соревнованиях	0	0	42	44	51	36-46	125
Техническая подготовка	46-78	78-104	156	206	233	220-280	250
Тактическая подготовка	10-12	12-16	42	44	51	54-74	100
Теоретическая подготовка	10-12	12-16	21	44	44	30-36	62
Психологическая подготовка	6-8	8-10	10	6	15	24-30	25
Инструкторская практика	0	0	5	6	7	15-23	25
Судейская практика	0	0	5	6	7	15-23	37
Медицинские, медикобиологические мероприятия	2-4	4-6	5	6	7	12-14	25
Восстановительные мероприятия	2-6	6-8	5	6	7	12-18	25
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6-8	5	6	7	12-14	25
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	520-728	520-728	728-936	1040-1248

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени вида подготовок по годам обучения и этапам спортивной подготовки. Распределение времени учебно-тренировочного плана на основные разделы по этапам подготовки осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности обучающихся, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием тхэквондо МФТ, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой тхэквондиста.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств

личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям Российского спорта.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой.

Спортивно-этическое воспитание в занятиях с тхэквондистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (тхэквондо МФТ), так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки тхэквондиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что

наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением обучающегося.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков.

Тренер-преподаватель должен помочь спортсмену разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании тхэквондистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное учебно-тренировочное задание.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы перед тхэквондистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «Тхэквондо МФТ» и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	сентябрь-август
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыка наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	сентябрь-август
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которого предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистский акций по формированию здорового 	сентябрь-август

		образа жизни средствами различных видов спорта «Всемирный день борьбы со СПИДом», «Всемирный день борьбы с курением»	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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)	сентябрь-август
2.3.	Профилактические мероприятия	- формирование потенциала общественного здоровья; преодоление, уменьшение факторов риска (<i>тренинги и занятие по профилактике ВИЧ/СПИД</i> - индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, употребления наркотиков, курения, алкоголя и т.д.	сентябрь-август
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, Уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- профориентационные беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки: - «Минута славы для юных спортсменов»: - «Мы за честный спорт!»; - Доска почета «Гордость школы» и др.	сентябрь-август

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 - показательные выступления спортсменов); - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых учреждением	в течение года
3.3.	Правовое просвещение	- повышения правовой культуры и грамотности несовершеннолетних (мероприятия ко Дню конституции, Дню оказания правовой помощи детям, Дню защиты детей и др.),	сентябрь-август
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	сентябрь-август
4.2.	Участие в конкурсном движении	Участие в конкурсах рисунков и газет, посвященных памятным и праздничным событиям (День тренера, Новый год, День Победы, День народного единства и др.).	сентябрь-август
5.	Трудовое воспитание	Участие в субботниках по очистке территории учреждения и городского парка в рамках мероприятия «Зеленая весна»	сентябрь-октябрь, май-июнь

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

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на

иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводиться инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (согласно плану);
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется, как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2. Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	4. Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-13 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 14 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»

	6. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	7. Семинар для тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-13 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 14 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3. Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
	5. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
Этап совершенствования спортивного	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА

мастерства	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающиеся с 14 лет обязательно проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности
	4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки(буклеты) и наглядный материал (пособия)

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы - является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта «тхэквондо МФТ».

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, жестами, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила в тхэквондо МФТ», «Жесты судей», «Обязанности Главного судьи и Главного секретаря соревнований», «Обязанности Судьи и Рефери», «Судьи технические ассистенты», «Секретариат», «Составление Положения о соревнованиях», «Особенности правил в судействе»	сентябрь-август	использование, методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные правила тхэквондо МФТ», наглядный материал и видео-установок (для просмотра поединков)
	2. Проведение разминки (ОФП, СФП)	сентябрь-август	обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий
	3. Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки)	сентябрь-август	использование методической литературы, методических пособий, интернет-ресурсы
	4. Судейство учебно-тренировочных поединков и соревнований внутришкольного уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	выполнение обязанностей рефери, судьи и секретаря соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Беседы и семинары, теоретические занятия: «Обязанности Рефери, Углового судьи и Главного секретаря соревнований», «Секретариат», «Составление плана физкультурных и спортивных мероприятий»	сентябрь-август	использование «Официальные правила тхэквондо МФТ» и видеоустановки (для просмотра поединков)
	2. Проведение учебно-тренировочного занятия с группой	1-2 раза в год	использование плана-конспекта учебно-тренировочного занятия
	3. Судейство спортивных соревнований школьного, муниципального и межмуниципального уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	выполнение обязанностей рефери, судьи и главного секретаря соревнований

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на

всех последующих этапах спортивной подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность тхэквондистов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей или других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе тхэквондистам необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Содержание определяется в зависимости от подготовленности спортсмена и на основании материала для соответствующего этапа.

Подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

• Первый год:

- освоение терминологии, принятой в тхэквондо МФТ;
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

• Второй год:

- умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими упражнения, и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по освоению перемещений, технической и тактической подготовке;
- судейство на учебно-тренировочных занятиях в своей группе.

• Третий год:

- вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в поединке и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, овладение техническими приемами и тактическими действиями (на основе изученного программного материала данного года спортивной подготовки);
- судейство учебно-тренировочных поединков. Выполнение обязанностей рефери и бокового судей и ведение технического отчета.

• Четвертый год:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа спортивной подготовки; - проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке; - судейство на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по тхэквондо. Выполнение обязанностей рефери и углового судей, секретаря.

Подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства

- составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке и проведение их с группой;
- проведение учебно-тренировочного занятия по совершенствованию технических и тактических умений и навыков;

- проведение соревнований по тхэквондо МФТ и школьного муниципального и межмуниципального уровня. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря;
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в Детской поликлинике или ГБУЗ «Охинская ЦРБ»;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Текущие медицинские наблюдения (ТМН) и медико-периодические обследования

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам. Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистом по спортивной медицине или медицинской сестрой учреждения.

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают:

- уровень функционального состояния и общей работоспособности;
- уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок;

Заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации. На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации по коррекции тренировочного процесса, по лечебным и профилактическим мероприятиям, по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем, по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к учебно-тренировочным занятиям состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 2-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла. В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом. При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена учебно-тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и спортивных соревнований. Контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм обучающегося; - проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки. В процессе наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок, на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного обучающегося и др.;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задач и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, психологических, учебно-тренировочных средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

Для устранения выявленных недостатков, результаты наблюдения доводят до сведения тренеров-преподавателей и руководителя учреждения. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление.

Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в учебно-тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными наблюдений тренера-преподавателя;
- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов учебно-тренировочного процесса;
- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных учебно-тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах учебно-тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели обучающегося, характеризующие его психофизиологические возможности, «психо-функциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде.

Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки.

И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

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

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования:

- контроль над функциональным состоянием организма обучающегося, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой учебно-тренировочной программы;
- наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки;
- диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма обучающихся.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

Углубленное медицинское обследование (УМО). УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний, как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена. Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается, как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в спортивных соревнованиях;
- 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в спортивных соревнованиях;
- 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;
- 4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

При подготовке спортсменов неотъемлемой частью является *использование средств восстановления*.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке тхэквондистов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и спортивными соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Средства восстановления подразделяются на две

- группы: - психолого-педагогические;
- медико-биологические.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- кислородотерапия и другие.

Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон.

Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня.

После учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

По энергозатратам тхэквондо относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.).

Между учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства, как профилактику при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или спортивными соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, общее ультрафиолетовое облучение.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность.

Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя:

- парные и суховоздушные бани;
- души (дождевой, игольчатый, пылевой, душ Шарко, циркулярный);
- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактических, восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Прохождение медицинского обследования	По графику	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям

	2. Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	сентябрь-август	чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Прохождение медицинского обследования	По графику	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	2. Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием: - упражнения на растяжение; - массаж (разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)	сентябрь-август	мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм
	3. Во время учебнотренировочного занятия, соревнования: - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - восстановительный массаж, (возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем - встряхивание, разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)	сентябрь-август	предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки
	4. Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования: - комплекс восстановительных упражнений; - ходьба, дыхательные упражнения; - душ теплый/прохладный	сентябрь-август	восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена

	<p>5. В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения ОФП восстановительной направленности - сауна, общий массаж 	<p>сентябрь-август</p>	<p>восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p>
	<p>6. После микроцикла, соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения ОФП восстановительной направленности; - сауна, общий массаж, душ; - психорегуляция реституционной направленности (саморегуляция, гетерорегуляция) 	<p>сентябрь-август</p>	<p>физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>1. Прохождение медицинского обследования</p>	<p>По графику</p>	<p>получение допуска к учебно-тренировочным занятиям</p>
	<p>2. Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение; - массаж (разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция) 	<p>сентябрь-август</p>	<p>мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм.</p>
	<p>3. Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования: - чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - восстановительный массаж, (возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем - встряхивание, разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция) 	<p>сентябрь-август</p>	<p>предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки</p>

<p>4. Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования: - комплекс восстановительных упражнений; ходьба, дыхательные упражнения; душ-теплый/прохладный</p>	<p>сентябрь-август</p>	<p>восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p>
<p>5. В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день: - упражнения ОФП восстановительной направленности - сауна, общий массаж</p>	<p>сентябрь-август</p>	<p>восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p>
<p>6. После микроцикла, соревнований: - упражнения ОФП восстановительной направленности; - сауна, общий массаж, душ; -психорегуляция реституционной направленности (саморегуляция, гетерорегуляция)</p>	<p>сентябрь-август</p>	<p>физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p>
<p>7. После макроцикла, соревнований: - средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней; - сауна</p>	<p>сентябрь-август</p>	<p>физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок</p>
<p>8. Перманентно - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды (4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция)</p>	<p>сентябрь-август</p>	<p>обеспечение биоритмических процессов</p>

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Порядок и сроки для комплектования групп обучающихся по виду спорта «тхэквондо МФТ» на каждом этапе спортивной подготовки определяется локальным актом учреждения в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1098).

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

- *Медицинские требования:*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

В *медицинское обеспечение* лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в физкультурно-спортивном диспансере;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня местами проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

- *Возрастные требования:*

С учетом специфики вида спорта «тхэквондо МФТ», комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», установлен *минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:*

- этап начальной подготовки:
 - для спортивной дисциплины «туль» – 7 лет;
 - для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок» – 10 лет.
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):
 - для спортивной дисциплины «туль» 10 лет;
 - для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок» – 12 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства:
 - для спортивной дисциплины «туль», «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок» – 14 лет.

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта

«тхэквондо МФТ»), как основание к отчислению данного спортсмена из учреждения законодательством не предусмотрен.

• *Психофизические требования:*

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; □ способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени. Результатом прохождения спортивной подготовки является:

Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо МФТ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо МФТ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «*весовая категория*», «*специальная техника*», «*спарринг*», «*разбивание досок*»
- укрепление здоровья;

По итогам прохождения этапа начальной подготовки дополнительной образовательной программы по виду спорта «тхэквондо» обучающиеся должны выполнить требования:

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо МФТ»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо МФТ»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

По итогам прохождения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) дополнительной образовательной программы по виду спорта «тхэквондо» обучающиеся должны выполнить требования:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо МФТ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо МФТ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня Региональных спортивных соревнований, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

По итогам прохождения этапа совершенствования спортивного мастерства дополнительной образовательной программы по виду спорта «тхэквондо» обучающиеся должны выполнить требования:

- 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 соревнования вида спорта «тхэквондо МФТ»;
- выполнить индивидуальный план спортивной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты на 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Осуществление комплексного контроля, оценки результатов освоения Программы, учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по этапам спортивной подготовки и в зависимости от целевой направленности этапа спортивной подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

Основными нормативами в подготовке тхэквондистов на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в спортивных соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава спортсменов, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм спортсмена, осуществляется медико-педагогический контроль.

Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	учебно-тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	Анализ показателей контрольного тестирования и педагогических измерений на конец этапа спортивной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Климатическими</u>: температура, влажность, ветер, солнечная радиация; - <u>Инфраструктуры</u>: инвентарь, оборудование, покрытие и прочее; - <u>Организационными</u>: условия для проведения учебно-тренировочного занятия, психологопедагогическое, медико-биологическое сопровождения и прочее; - <u>Социальными</u>: воздействие ближайшего окружения, поведение зрителей и прочее
Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в макроцикле	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности учебно-тренировочного процесса	
Оперативный	Оценка показателей каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, учебно-тренировочного занятия	Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после учебно-тренировочной нагрузки	

Тест для оценки теоретической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки:

<p>Этап начальной подготовки 1 года</p>	<p>1. В какой стране создано тхэквондо: а) Япония б) Китай в) Корея</p> <p>2. Что означает слово «тхэквондо»: а) великий боец б) удар с лету в) путь ноги и кулака</p> <p>3. Название формы для занятий тхэквондо: а) кимоно б) пижама в) добок</p> <p>4. Название формальных комплексов тхэквондо МФТ: а) туль б) пхумсэ в) хьённг</p> <p>5. Сколько баллов оценивается удар рукой в голову: а) 1 балла б) 2 балла в) запрещён</p> <p>6. Наказание спортсмена за некомплект экипировки в поединке (отсутствие капы): а) минус балл б) без последствий в) дисквалификация</p>
<p>Этап начальной подготовки 2-3 года обучения</p>	<p>1 В какой стране создано тхэквондо: а) Япония б) Китай в) Корея</p> <p>2. Что означает слово «тхэквондо»: а) великий боец б) удар с лету в) путь ноги и кулака</p> <p>3. Название формы для занятий тхэквондо: а) кимоно б) пижама в) добок</p> <p>4. Название формальных комплексов тхэквондо МФТ: а) туль б) пхумсэ в) хьённг</p> <p>5. Сколько баллов оценивается удар рукой в голову: а) 1 балла б) 2 балла в) запрещён</p> <p>6. Наказание спортсмена за некомплект экипировки в поединке (отсутствие капы): а) минус балл</p>

	<p>б) без последствий в) дисквалификация</p> <p>7. Во время спарринга спортсмен получает 1 бал:</p> <p>а) удар кулаком в корпус б) удар головой в голову в) удар коленом в корпус</p> <p>8. Если соперники набирают равное количество баллов:</p> <p>а) объявляется ничья б) побеждает спортсмен с меньшим весом в) назначается дополнительное время</p> <p>9. Количественный состав команды:</p> <p>а) 4 человека и 1 запасной б) 5 человека и 1 запасной в) 4 человека и 2 запасных</p> <p>10. Рефери в спортивных дисциплинах весовая категория:</p> <p>а) контролирует вес спортсменов б) контролирует поединок в) начисляет баллы</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-3 года обучения</p>	<p>1. Зона соревнований в поединках тхэквондо:</p> <p>а) квадрат не менее 10×10м б) квадрат не менее 8×8м в) восьмиугольник</p> <p>2. Поединок тхэквондо начинается с команды:</p> <p>а) сиджак б) кёйсок в) фыйт</p> <p>3. Продолжительность поединка тхэквондо:</p> <p>а) 2 раунда по 2 минуты, перерывы 1 минута б) 3 раунда по 3 минуты, перерывы 1 минута в) 2 раунда по 2 минуты, перерывы 1 минута</p> <p>4. Если участник не явился в соревновательную зону к началу поединка:</p> <p>а) объявляется проигравшим б) платит штраф в) исключается из федерации</p> <p>5. Как называется штрафной балл:</p>

	<p>а) Чёткарак б) Рёдзю в) Гамджом</p> <p>6. Счёт поединка это: а) сумма нарушений правил б) сумма баллов в двух раундах в) количество нанесённых ударов</p> <p>7. Разрешенные технические приемы руками в поединке: а) круговой удар ребром ладони б) удар локтем в) прямой удар сжатым кулаком 8.</p> <p>За удар ногой в корпус: а) 2 балла б) 4 балла в) 3 балла</p> <p>9. Аннулирование баллов: а) если запрещённое действие напрямую повлияло на взятие балла б) если техника выполнения не завершена в) если отсутствует концентрация</p> <p>10. Если участник получает 3 Гамджом: а) платит оговоренный штраф б) минус балл в) объявляется проигравшим</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения</p>	<p>1. Зона соревнований в поединках тхэквондо: а) квадрат не менее 10×10м б) квадрат не менее 8×8м в) восьмиугольник</p> <p>2. Поединок тхэквондо начинается с команды: а) сиджак б) кёйсок в) файт</p> <p>3. Продолжительность поединка тхэквондо: а) 2 раунда по 2 минуты, перерывы 1 минута б) 3 раунда по 3 минуты, перерывы 1 минута в) 2 раунда по 2 минуты, перерывы 1 минута</p> <p>4. Если участник не явился в соревновательную зону к началу поединка: а) объявляется проигравшим б) платит штраф в) исключается из федерации</p> <p>5. Как называется штрафной балл: а) Чёткарак б) Рёдзю в) Гамджом</p> <p>6. Счёт поединка это: а) сумма нарушений правил</p>

- б) сумма баллов в двух раундах
в) количество нанесённых ударов
- 7. Разрешенные технические приемы руками в поединке:**
а) круговой удар ребром ладони
б) удар локтем
в) прямой удар сжатым кулаком
- 8. За удар ногой в корпус:**
а) 2 балла
б) 4 балла
в) 3 балла
- 9. Аннулирование баллов:**
а) если запрещённое действие напрямую повлияло на взятие балла
б) если техника выполнения не завершена
в) если отсутствует концентрация
- 10. Если участник получает 3 Гамджом:**
а) платит оговоренный штраф
б) дисквалификация
в) минус балл
- 11. Сколько ударов выполняет спортсмен в дисциплине разбивание досок:** а) 2 удара
б) 3 удара
в) 5 ударов
- 12 Участник, оскорбивший соперника, тренера-преподавателя или официальных представителей:** а) штрафуются.
б) сопровождается в ОМВД
в) будет дисквалифицирован
- 13. Жесты судей**

<p style="text-align: center;">Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>1. За удар ногой с поворотом в защитный жилет: а) 2 балла б) 4 балла в) 3 балла</p> <p>2. Как называется штрафной балл: а) Чёткарак б) Рёдзю в) Гамджом</p> <p>3. В случае нокдауна рефери обязан вести отсчёт до: а) 5 б) 6 в) 8</p> <p>4. Если участник не явился в соревновательную зону к началу поединка: а) объявляется проигравшим б) платит штраф в) исключается из федерации</p> <p>5. Участник, оскорбивший соперника, тренера-преподавателя или официальных представителей: а) штрафуются. б) сопровождается в ОМВД в) будет дисквалифицирован</p> <p>6. Продолжительность поединка тхэквондо: а) 2 раунда по 2 минуты, перерывы 1 минута б) 3 раунда по 3 минуты, перерывы 1 минута в) 2 раунда по 2 минуты, перерывы 1 минута</p> <p>7. Зона соревнований в поединках тхэквондо: а) квадрат не менее 10×10м б) квадрат не менее 8×8м в) восьмиугольник</p> <p>8. За удар ниже пояса в поединке: а) 1 балл б) дисквалификация в) Гамджом</p> <p>9. Жесты судей</p>
--	--

Контроль учебно-тренировочной деятельности

Контроль учебно-тренировочной деятельности – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсменов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация такого контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее *важным направлениям:*

- степень освоения техники двигательных действий;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

К методам контроля учебно-тренировочного процесса относятся:

- анкетирование спортсменов;
- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
- тренерско-педагогические наблюдения во время занятий;
- регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Комплекс контрольных упражнений для перевода обучающихся на следующий год спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Технические навыки	Тактические навыки	Количество поединков соревнований
Этап начальной подготовки	1 год	- боевая стойка тхэквондиста, удары руками на месте и в движении: прямые. - удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, в сторону, сверху вниз. - перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. - удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. - удар боковой ребром стопы на месте и в движении	- уход от ударов, защита руками. - одношаговый спарринг. - двухшаговый спарринг. - смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. - бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию	-

	2 год	<ul style="list-style-type: none"> - удары со сменной стойки; - вход и выход с комбинацией из ударов ногами; - удары ногами с вращения; - защита от ударов ногами с вращения 	<ul style="list-style-type: none"> - выработка чувства дистанции; - защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку 	1
	3 год	<ul style="list-style-type: none"> - удары со сменной стойки; - вход и выход с комбинацией из ударов ногами; - удары ногами с вращения; - защита от ударов ногами с вращения- удары ногами из различных положений и с различных дистанций 	<ul style="list-style-type: none"> - выработка чувства дистанции; - защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку 	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	<ul style="list-style-type: none"> - удары ногами из различных положений и с различных дистанций; - фронтальные смещения во время атак соперника; - комбинации из ударов ногами в высоком темпе 	<ul style="list-style-type: none"> - умение вести поединок с соперником разного роста и веса. - тактические действия по заданию тренера-преподавателя. 	3
	2 год	<ul style="list-style-type: none"> - удары с вращения в комбинации с ударами рук; - атаки ногами в разные уровни 	<ul style="list-style-type: none"> - поединки с разными соперниками со сменной темпа нанесения ударов; - изменение темпа поединка 	4

	3 год	- «финты», обманные движения; - перемещения с ударами рук и ног; - техника комбинаций; - удары ногами в разные уровни со входом в клинч	- выработка чувства соперника; - совершенствован ие чувства дистанции; - чувство перемещения по площадке; - чувство положений звеньев тела; - чувство удара. - анализ поединка	5
	4 год	- техника поединка в контрольных стартах; - бои по заданию; - совершенствование техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	- совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. - анализ соперников	не ограниченн о
Этап совершенствов ания спортивного мастерства	весь период	-техника поединка в контрольных стартах; - бои по заданию; - совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	- совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела	не ограниченн о

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью обучающегося соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением тхэквондистом тактического плана поединка и эффективностью тактических действий.

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

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов по виду спорта «тхэквондо МФТ» составляют конкретные количественные показатели по основным

видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний. Прием контрольных нормативов осуществляется не менее двух раз в течение года.

Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой группы должны сдать определенное количество нормативов в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивно подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»</i>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Смешанное передвижение 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<i>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</i>						
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 разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

2.4	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5	Челночный бег 3×10 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
<i>3. Нормативы специальной физической подготовки</i>						
3.1	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более			
			25		20	
3.2	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более			
			15		10	
3.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее			
			15		12	

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 МФТ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «туль»</i>				
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 3×10 м.	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<i>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</i>				
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 из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5	Челночный бег 3×10 м.	с	не более	
			8,7	9,1
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<i>3. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
3.1	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			15	10
3.2	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не менее	
			10	5
3.3	Челночный бег 30×10 м с высокого старта	мин, с	не более	
			9,0	9,4
3.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			22	20
<i>4. Уровень спортивной квалификации</i>				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1	Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	мин, с	не более	
			16.30	19.30
2.2	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание разгибание рук	количество раз	не менее	
			6	2
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			25	23
2.4	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне груди с отягощением (350 г) Выполняя удар «Юп-чаги»	с	не менее	
			30	25
2.5	Выполнение удара «Долео чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень (за 10 с)	количество раз	не менее	
			18	12
2.6	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			10	5
2.7	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не менее	
			5	-
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО МФТ»

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Рекомендуется учитывать следующие методические принципы:

□ Направленность на максимально возможные достижения. Этот принцип реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

□ Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

□ Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

□ Единство общей и специальной физической подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

□ Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится, как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс.

Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

□ Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена. • Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении техники и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Сенситивные периоды развития физических качеств
(по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Физические качества	Возрастные периоды	
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет

Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11 лет, 16- 17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	9-12 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	7-12 лет	7-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	7-12 лет
Способность к ритму	9-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка занимает важное место в системе многолетней подготовки тхэквондистов, являясь основой двигательной активности обучающихся. Особо важное значение ОФП имеет на этапе начальной подготовки юных тхэквондистов, когда закладываются основы для многолетней спортивной тренировки. Спортсмены более старшего возраста и высокой квалификации упражнения общей физической подготовки особенно широко применяют в подготовительном периоде.

Специальными физическими качествами для тхэквондистов являются силовые и скоростно-силовые качества мышц ног, обеспечивающие хорошую прыгучесть, мышц туловища и рук, статическая и динамическая сила мышц рук и ног. Поскольку при выполнении прыжков спортсменам приходится преодолевать в основном свой собственный вес, то из всех показателей силы для тхэквондистов наиболее важны показатели абсолютной силы мышц ног и относительные показатели силы мышц туловища и рук.

Гибкость тхэквондиста рассматривается как способность выполнять удары и прыжки с большой амплитудой движений и определяется эластичностью мышц и связок. Наиболее важна хорошая подвижность в тазобедренных, голеностопных и плечевых суставах, которая способствует правильному выполнению технических действий.

Выносливость тхэквондиста рассматривается как способность к длительному выполнению сложно-координационных движений без снижения эффективности.

Для тхэквондистов специфическим проявлением ловкости является способность сохранять устойчивое равновесие, тонко дифференцировать пространственные и временные параметры движений.

Цель ОФП – достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена. Средствами ОФП являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм. Высокий уровень общей физической подготовленности создает возможность максимально проявлять приобретенные физические качества в выполнении упражнений специальной подготовки. ОФП всесторонне расширяет функциональные возможности спортсмена, позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов.

Когда мы говорим об ОФП в тхэквондо, мы, в первую очередь, подразумеваем всестороннее, основательное и гармоничное развитие таких базовых физических качеств, как гибкость, быстрота, ловкость, сила и выносливость с помощью широкого спектра общеразвивающих упражнений. У каждого из нас есть «стартовый» уровень развития каждого из этих качеств. Все они играют важнейшую роль в процессе становления спортсмена тхэквондиста в связи с необходимостью в будущем решать самые сложные комплексы двигательно-координационных и тактико-технических задач в процессе подготовки и соревновательной деятельности. Именно гармоничное и взаимодополняющее развитие физических качеств является базисом для дальнейшего совершенствования в тхэквондо. Например, низкий уровень развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах не позволит выполнять сложные двигательно-координационные действия на необходимых амплитудах, даже если уровень скоростно-силовой подготовки находится на достаточном уровне. В этом случае техника выполнения сложных элементов будет «зажатой», не амплитудной, однотипной, без возможности её вариативного и творческого применения. В тоже время, высокий уровень развития статической гибкости на фоне недостаточного развития силы мышц, ответственных за движение, приводит, как правило, к недостаточному уровню быстроты выполнения технических действий, контроля над механикой движений, повышает риск получения травм опорно-двигательного аппарата. Если конкретизировать, то требования к сбалансированному развитию физических качеств в тхэквондо достаточно высокие, так как достаточно высока степень технической сложности элементов тхэквондо, способов и условий их тактического применения.

Не случайно доля ОФП в учебно-тренировочном процессе на этапе становления спортсменов должна быть достаточно высокой (60–80 % от общего объема спортивной тренировки). Стоит упомянуть ещё об одной из важнейших задач ОФП – это формирование спортивной работоспособности. Именно в процессе длительной «черновой» работы по целенаправленному и ежедневному развитию гибкости, выносливости, быстроты, ловкости и силы формируются спортивные характеры, закладываются психологические фундаменты целеустремленной личности. В дальнейших методических рекомендациях авторы посчитали необходимым предварительно определить градацию физических качеств с точки зрения первостепенной важности для данного вида спорта.

Гибкость. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу,

быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Если рассматривать гибкость, как способность выполнять движения с большой амплитудой в контексте общефизической подготовки в тхэквондо, особенно на начальном этапе подготовки, основной акцент ставится на развитии именно пассивной гибкости.

Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счёт внешних сил. В данном случае это собственный вес спортсмена или усилия партнера. Необходимо уделить развитию пассивной гибкости достаточно много времени именно на начальном этапе подготовки. Важно соблюсти ряд методических рекомендаций, чтобы занятия по развитию пассивной гибкости были комфортны и не травмоопасны.

1. Предварительная основательная разминка опорно-двигательного аппарата, которая должна быть направлена на достижение необходимой эластичности и вязкости мышц. Основными средствами такой разминки являются беговые упражнения, выполняемые в среднем темпе, спортивные игры и суставно-мышечная гимнастика.

2. Технически грамотное выполнение комплекса упражнений на растягивание. Очень важный момент в процессе выполнения тех или иных упражнений достигать правильных исходных и конечных положений тела. Упущения могут привести к неполноценности развития этого качества, к травмам, что, в свою очередь, определяющим образом повлияет на формирование двигательного-координационного ресурса спортсмена.

3. Воздействие на растягиваемые мышцы должно быть плавным, поступательно подводящим мышцы к максимально возможному растяжению. Важно: время нахождения мышцы в максимально возможном растянутом состоянии должно быть достаточно длительным (от 30 секунд и более). Именно после 30–40 секунд растягивающего воздействия на мышцу она начинает увеличиваться в длине, то есть достигается эффект растягивания. Переход в исходное положение также должен быть плавным.

4. Соблюдение режима дыхания в процессе выполнения упражнений на растягивание. Необходимо помнить, что движение, направленное на растягивание мышцы, выполняется на плавном выдохе. Выдох заканчивается в конечной фазе растягивающего движения. В дальнейшем, удерживая положение максимально возможного растяжения, необходимо перейти на режим «вдох-выдох», пытаясь на каждом выдохе плавно увеличить амплитуду движения.

5. Для дальнейшего совершенствования гибкости рекомендуется ознакомление с различными системами растягивания, такими как пилатес, спортивная йога, гимнастика, стретчинг и т.д. (рис. 1). В этих системах достаточно основательно описаны важные аспекты развития гибкости с точки зрения сохранения здоровья и исключения травматизма. Подробно описаны исходные положения тела, правильные положения суставов, режим дыхания и дозировка нагрузки.

Ловкость. Ловкость можно охарактеризовать, как способность выполнять произвольное движение или комплекс произвольных движений, направленных на решение какой-либо двигательной задачи. Двигательные задачи, которые решает тхэквондист, являются достаточно сложными с точки зрения пространственных, временных и силовых характеристик и определяются высокими требованиями к согласованности и последовательности выполняемых движений (координации

движений). Поэтому очень важно вводить в учебно-тренировочный процесс большой объем стереотипных и нестереотипных движений, который позволяет в дальнейшем, в процессе становления мастерства, успешно осваивать специфические движения тхэквондо. Наиболее эффективными средствами являются следующие:

- спортивные игры являются отличным средством для развития координации. Стоит выделить футбол с использованием мячей разного размера, подвижные игры, где игрок ловит или уходит от мяча, игры с бегом и борьбой («салки», «пятнашки»), эстафетный бег с различными двигательными задачами;
- гимнастические и акробатические упражнения, такие как кувырки, «колесо», стойка и ходьба на руках, фляг, рондад, сальто, упражнения на батуте и др.; - специальные беговые легкоатлетические упражнения.

В ОФП применяются следующие методы:

- метод разучивания движения по частям (целостно-раздельный). Он заключается в разделении целостного, сложного действия на ряд простых движений, которые несложно выполнить. Переоценить это сложно, так как это дает возможность прочувствовать каждый элемент, каждый нюанс движения с точки зрения биомеханики и особенностей нервно-мышечного функционирования. Более того, метод раздельного обучения снижает риск получения травмы при попытке воспроизвести движение без необходимой подготовки.
- метод целостного разучивания движения. Он заключается в разучивании какого-либо движения не поэтапно, а целиком. Естественно, к такому методу стоит прибегать в том случае, когда максимально полно проработаны отдельные элементы движения, уверенно освоены подводящие упражнения. Даже в этом случае рекомендуется выполнять движение целиком, сначала медленно, контролируя все важные моменты. Увеличивайте темп выполнения движений постепенно, по мере появления необходимой точности и своевременности всех элементов движения.
- метод наглядного и словесного обучения. Он заключается в визуальной демонстрации правильного движения с использованием сопроводительных объяснений всех особенностей и важных моментов разучиваемых движений. Важнейшая роль здесь отводится тренеру-преподавателю, который посредством словесной оценки, указаний и команд направляет обучающихся в нужном направлении.

Быстрота. Быстрота является одним из определяющих факторов в спортивном поединке, поэтому на базовом этапе подготовки развитию и совершенствованию этого качества уделяется особое внимание.

Быстроту можно охарактеризовать, как способность спортсмена совершать технические действия за минимальный, для данных условий, временной промежуток.

Различают три разновидности скоростных качеств:

- скорость одиночного движения;
- частота движений;
- скорость реакции.

Скорость одиночного движения проявляется в быстроте исполнения одного технического элемента, например, выполнение одиночного удара. Частота движений проявляется в тхэквондо в процессе выполнения серии технических элементов. В единоборствах быстрота реакции является основной и необходимой предпосылкой умения спортсмена максимально быстро принимать правильные решения и выбирать технические действия, обеспечивающие победу.

Необходимо отметить, что скорость реакции в единоборствах проявляется в различных аспектах:

- простая реакция;
- сложная реакция;
- реакция на движущийся объект.

Для развития различных характеристик быстроты используется достаточно широкий ряд упражнений. Вот наиболее распространенные из них:

1. Выполнение беговых легкоатлетических упражнений в максимальном темпе на временных промежутках 6 – 15 с;
2. Бег на дистанции 30, 60, 100 метров в максимальном темпе;
3. Гладкий бег с периодическими ускорениями темпа бега (фартлэк);
4. Челночный бег 10м x 3 и 5 м x 10;
5. Выполнение комплекса гимнастических упражнений на время.
6. Спортивные игры с мячом.

Следует заметить, что выполнение любых упражнений, развивающих ловкость, выполняемых в максимальном темпе, непродолжительное время, развивает быстроту. Развитие такого многогранного физического качества, как быстрота имеет свои методические особенности.

- работу по развитию скоростных качеств и скорости реакции желательно выполнять на фоне полного восстановления организма и отсутствия физического и психического утомления. Как правило, это начало недели (учебно-тренировочного микроцикла) или в начале основной части отдельно взятого учебно-тренировочного занятия.

- не рекомендуется выполнять движения с высокой скоростью, предварительно не освоив всех особенностей их технического выполнения. Это травмоопасно и ведёт к закреплению неправильных двигательных стереотипов.

- для эффективного развития быстроты необходимо использовать повторный метод тренировки, который заключается в многократном повторении упражнений, где число повторений движения или время продолжительности упражнения строго регламентированы. Например, пробегание дистанции 60 метров один раз за тренировку не даст какого-либо осязаемого тренировочного эффекта. Хороший эффект даст выполнение 2–3 серий, в каждой из которых спортсмен пробегает 60 метров по 3–5 раз с максимальной скоростью и необходимым временем для восстановления.

- восстановление между упражнениями, выполняемыми на максимальной скорости, должно быть достаточным.

- очевидное снижение скорости выполнения упражнений должно служить сигналом к прекращению упражнений на развитие скорости в отдельно взятом занятии.

Сила. Силу можно охарактеризовать, как способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. У тхэквондиста, должны быть гармонично развиты все основные группы мышц. Поэтому очень важно использовать как можно более широкий спектр упражнений, направленный на развитие силы. Следует заметить, что между уровнем развития силы и скоростных способностей существует прямая корреляция (перенос). Тем не менее, недопустимо форсировать силовую подготовку посредством упражнений с тяжёлым весом, так как это негативно влияет на формирование двигательного-координационного ресурса спортсмена и на развитие гибкости. Желательно активно использовать упражнения с собственным весом и резиновыми амортизаторами. Необходимо также помнить, что любая силовая подготовка

должна иметь разумную долю в общем учебно-тренировочном процессе и применяться осознанно. Спектр упражнений на развитие силы достаточно широк и разнообразен. Вот некоторые из них, которые были бы максимально полезны на начальном этапе подготовки:

- упражнения с собственным весом:
 - подтягивание на перекладине с использованием различных хватов;
 - подъём ног из виса на перекладине или на шведской стенке;
 - отжимания от пола с использованием узких, средних, широких упоров;
 - приседания из различных стоек;
 - приседания на одной ноге («пистолет»).
- упражнения с резиновыми амортизаторами:
 - сгибание-разгибание корпуса в различных плоскостях;
 - отведение-приведение руки в различных плоскостях;
 - отведение-приведение ноги в различных плоскостях.
- упражнения на статическую силу:
 - удержание ног при отведении вперёд, в сторону, назад;
 - то же самое при использовании сопротивления партнера;
 - круговые движения ног при отведении вперёд, в сторону, назад.

Основным методом развития силы является метод повторных усилий, суть которого заключается в преодолении непределённого сопротивления максимально возможное количество раз «до отказа».

Выносливость. Выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению, возникающему в ходе физических нагрузок.

Различают общую и специальную выносливость.

На начальном этапе подготовки очень важно сформировать достаточно высокий уровень именно общей выносливости организма, на которой будет базироваться работа на специальную выносливость. Необходимо подготовить сердечно-сосудистую систему, увеличить жизненную ёмкость легких (ЖЕЛ) и показатели максимального потребления кислорода (МПК) для более интенсивных режимов нагрузки.

Основными средствами развития общей выносливости являются циклические виды деятельности. В связи с этим самыми доступными средствами по развитию общей выносливости являются: медленный бег 20 – 60 мин; бег по пересечённой местности (кросс) до 10 км.; езда на велосипеде, плавание; лыжная подготовка, коньки.

Необходимо помнить о следующих методических основах развития общей выносливости:

- доступность нагрузки. Необходимо учитывать свой общий уровень подготовки. Не зависимо от выбора средств, которые используются, желательно осуществлять постоянный самоконтроль. Первоочередным индикативным показателем степени получаемой нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС), которая должна быть в рамках 140–150 уд/мин при выполнении упражнений на общую выносливость. – систематичность нагрузки. Добиться положительных сдвигов возможно лишь при регулярных занятиях по осознанной системе, где разумно сочетаются уровень и последовательность нагрузки с периодами восстановления (отдыха).
- постепенность нагрузки. В процессе тренировки происходит перестройка функциональных систем организма, которую нельзя форсировать. Значительные функциональные изменения произойдут без ущерба для здоровья в случае, если нагрузка повышается постепенно.

Специальная физическая подготовка

Физическая подготовленность тхэквондиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной, чтобы, с одной стороны, способствуя наиболее полному воспитанию специальных физических качеств и навыков, а с другой – дополняя специальную тренировку, обеспечивать выравнивание всех сторон в подготовке и развитии спортсмена.

Уровень физической подготовленности тхэквондиста изменяется по мере роста его спортивного мастерства, поэтому воспитание физических качеств спортсмена надо проводить в соответствии с требованиями специфики вида спорта.

Совершенствование функциональных качеств в контексте задач тхэквондо тождественно высоким нагрузкам на сенсомоторный аппарат. Поэтому развитие физических качеств должно быть направлено именно на обеспечение двигательных действий, характерных для тхэквондо. Тем не менее методы их развития имеют свою специфику, и поэтому термины, касающиеся принципов и методов совершенствования физических качеств, будут повторяться.

Специальная сила тхэквондиста, как скоростная сила

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, чтобы можно было говорить о едином проявлении силы в тхэквондо.

Динамическая сила тхэквондиста проявляется в движении, то есть в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п. По характеру усилий динамическая сила в тхэквондо подразделяется на взрывную, быструю и медленную.

Под *взрывной* силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах тхэквондиста.

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения.

Типичным случаем проявления медленной силы в тхэквондо является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент захватов, держания и т. д.

Разные режимы работы и манеры ведения боя спортсменов требуют различного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий.

Так, бойцу-«темповику» необходима сила, которая позволяет ему наносить серии быстро чередующихся сравнительно несильных ударов, преодолевая свои инерционные усилия и сопротивление противника. Такой тхэквондист стремится после выполнения каждого удара как можно быстрее нанести следующий. Значит, ему не надо наносить сильные акцентированные удары, так как в этом случае он неизбежно будет «заставаться» и у него будут менее благоприятные условия для непрерывного подавления соперника.

У тхэквондиста-«нокаутера», наоборот, основной чертой является способность наносить сильный акцентированный удар с предельной и околопредельной силой «взрывного» характера. «Взрывной» эффект достигается за счет вовлечения максимального числа функциональных единиц каждой отдельной работающей мышцы, рационального использования для данного конкретного удара мышечных групп, их

высокой межмышечной координации и способности спортсмена наносить удар в предельно коротком временном микроинтервале. Для бойца-«нокаутера» характерна относительно невысокая плотность боя, так как обычно он наносит сильные одиночные или двойные удары (реже серии) со сравнительно большими паузами между атаками. Это вызвано рядом причин, в частности, физиологическими возможностями мышц, работа которых основана на поочередном сокращении и расслаблении, причем на расслабление мышц требуется больше времени, чем на сокращение. В связи с этим в бою с высокой плотностью у тхэквондиста-«нокаутера» менее благоприятные условия для сильного акцентированного удара, так как время расслабления его мышц будет меньшим.

Проявление медленной силы, особенно при непосредственном соприкосновении с противником в момент силовой борьбы и при его физическом «подавлении», свойственно бойцу-«силовику». Обычно в его ударах плохо дифференцированы усилия – они наносятся с одинаковой силой и с невысокой скоростью, в них отсутствует «взрывной» акцент. Недостаточный уровень быстроты при хорошей физической подготовке приводит к формированию у такого тхэквондиста силового стиля боя с установкой на достижение победы за счет физического подавления противника.

Тхэквондист-«игровик» принимает защитное положение до и после нанесения удара, и поэтому у него уменьшается возможность проведения максимально сильного удара. Эффекта в ударных действиях он достигает за счет быстрых и точных ударов с развитием «взрывного» импульса в начале удара.

Так как характер проявлений силы в тхэквондо различен (взрывная, быстрая, медленная сила), в практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания каждого вида силы, уделяя основное внимание тем из них, которые соответствуют стилю конкретного бойца.

Кроме того, надо помнить, что величина проявляемой силы зависит от уровня тренированности спортсмена – в состоянии высокой тренированности увеличивается количество вовлекаемых в работу мышечных волокон и улучшается синхронизация работы мышц.

Развитие силы тхэквондиста должно идти по двум направлениям.

1. Использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т. д.
2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. Специально-подготовительные упражнения должны подбираться так, чтобы сохранялись характер нервно-мышечных усилий и структурное сходство со специальными упражнениями тхэквондиста.

К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба «пуш-пуш»), элементы силового удержания соперника, борьбы и т. п.; преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т. д.

Для воспитания способности основных мышц бойца быстро (мгновенно) развивать усилия вплоть до максимальных, быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных и наоборот, многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением мышц могут быть использованы упражнения с гантелями, эспандерами, упражнения со штангой и др.

Различают два метода воспитания силы тхэквондиста: аналитический и целостный.

Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку. Упражнения в аналитическом методе выполняются в условиях адекватных режимов силовых напряжений для этих групп. Например, эффективным средством воспитания силы мышц-разгибателей руки, несущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса (гантелями, металлическими палками, набивными мячами и др.), гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на растягивание механических и резиновых амортизаторов, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п.

Для каждого вида спорта характерен свой уровень развития силы, зависящий от специфики спорта и условий проявлений силы. Так, максимальная сила разгибателей и сгибателей предплечья у тхэквондистов находится на достаточно высоком уровне, в то время как максимальная сила мышц спины отстает по показателям от других видов спорта.

Целостный метод является основным в воспитании специальной силы тхэквондиста. Он характеризуется одновременным совершенствованием как силовых возможностей бойца, так и его специальных навыков.

К числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы тхэквондиста целостным методом в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): «бой с тенью», упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложненное выполнение имитационных упражнений в воде и т. п. Кроме того, воспитанию силы целостным методом способствуют целенаправленные специально-подготовительные и специальные упражнения без отягощения с партнером, упражнения на лапах и других снарядах, которые помогают вырабатывать взрывную и быструю силу, а также комплекс упражнений в борьбе с противником в условиях ближнего боя, который используется для воспитания медленной силы.

Наиболее эффективным средством развития у тхэквондиста взрывной и быстрой силы как целостным, так и аналитическим методом являются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением. Тренер-преподаватель должен подбирать величину отягощения, учитывая весовую категорию спортсмена и уровень его подготовленности.

При воспитании силы с помощью упражнений с отягощениями тхэквондисту следует повторять задание до тех пор, пока скорость движения не станет заметно падать, не нарушится структура движения и не притупится мышечное чувство в управлении этим движением. После этого тхэквондисту необходимо проделать упражнения на расслабление и активное растягивание участвовавших в предыдущем движении мышц. Затем многократно повторить те же движения с максимальной быстротой и структурной точностью, характерной для специального движения, используя эффект силового последствия.

Чтобы предотвратить адаптационные последствия, которые могут наступить после длительного выполнения тхэквондистом одних и тех же упражнений, тренеру-преподавателю необходимо периодически изменять комплексы:

1. Предварительное применение отягощений в движениях, сходных по координационной структуре с ударами тхэквондиста,

создает условия для воспроизведения последующих ударов в более короткие промежутки времени.

2. Использование отягощений в процессе тренировки с целью совершенствования быстроты одиночных ударов оказывает положительное влияние на быстроту серийных ударов.

3. При развитии быстроты специальных движений тхэквондиста упражнения с отягощениями должны выполняться сериями из 4–5 упражнений каждая, после которой необходимо проделать такое же количество упражнений, но без отягощения.

4. Упражнения, как с отягощением, так и без него, должны выполняться максимально быстро.

5. Целесообразнее всего применять упражнения с отягощениями в начале учебно-тренировочного занятия.

6. Необходимо обращать особое внимание на предварительное расслабление работающих мышц, мгновенное «взрывное» начало движения и максимальное расслабление мышц после завершения движения.

7. Для развития быстроты ударов у тхэквондистов-юношей наиболее целесообразно использовать упражнения с тяжелыми отягощениями (утяжелители, гантели), оказывающими положительное влияние на увеличение быстроты («взрывной») начальной и скорости основной части ударного движения, в сочетании с легкими (гантели, утяжелители 1,5–2 кг), способствующими увеличению резкости завершения ударов.

Отметим, что фактически с помощью этих средств у тхэквондистов формируется «быстрая» сила, а не быстрота.

Гибкость

В процессе спортивного поединка или выполнения упражнений специального характера, спортсмен демонстрирует преимущественно *не статическую, а динамическую гибкость*, которая проявляется в реализации различных технических действий, характеризующихся высокой скоростью и широким диапазоном амплитуд. Эти обстоятельства диктуют высокие требования к специализированному развитию гибкости. Диапазон специальных упражнений достаточно широк, в зависимости от решаемых задач и уровня подготовки спортсмена. Следует перечислить основные:

1. Махи прямой ногой с места: вперед, в сторону, назад, круговые махи, мах с разворотом на 360 градусов.
2. Махи бедром с выпрямлением голени с места: вперед, в сторону, назад, круговые махи, мах с разворотом на 360 градусов.
3. Комбинации махов прямой ногой и махов бедром с выпрямлением голени.
4. Махи и комбинации махов в различных передвижениях тхэквондо (степов). Необходимо помнить, что в процессе выполнения различных по амплитуде махов становятся достаточно очевидными методические недоработки, допущенные при формировании статической гибкости.

Эти недочеты в процессе динамических, скоростных движений отрицательно сказываются на культуре движений, влияют на дальнейшие возможности совершенствования технических действий и приводят к травмам. В связи с этим необходимо соблюдение некоторых методических рекомендаций.

– прежде чем приступать к развитию динамической гибкости важно добиться достаточно высокого уровня статической гибкости и подвижности в тазобедренных суставах и поясничном отделе позвоночника.

- развитие динамической гибкости необходимо выполнять упражнения плавно, без рывков, контролируя правильность положений всех сегментов тела, постепенно добиваясь нужной амплитуды движения.
- при выполнении махов опорная и маховая нога должны быть прямыми. Спина выпрямлена, плечи расправлены.
- используется повторный метод, выполняя упражнения на динамическую гибкость. Рекомендуется разбить нагрузку на подходы (по 10–15 маховых движений на каждую ногу в одном подходе, 2–3 подхода. В процессе отдыха между подходами (2–3 минуты) рекомендуется использовать упражнения на статическую гибкость).

Специальная ловкость

Под специальной ловкостью в тхэквондо подразумевается овладение спортсменом широкого спектра сложно-координационных, технических действий, необходимых для решения различных тактических задач в спортивном поединке. С точки зрения координационных способностей, как проявлений специфической ловкости в тхэквондо различают:

- способность передвигаться (использование степа);
- способность точно выполнять ударную технику (в том числе, используя передвижения);
- способность точно выполнять ударную технику в прыжках и безопорных положениях;
- способность точно выполнять ударную технику во вращениях с прыжком;
- способность комбинировать технические действия, своевременно переключаться с одного действия на другое по сигналу или заданию тренера.

Важнейшим аспектом в развитии специальной ловкости является разнообразный комплекс подводящих упражнений, формирующих специфическую координацию движений и обеспечивающих успешное освоение основных элементов. Упражнения на развитие динамической гибкости, о которых было сказано выше, также являются подводящими упражнениями, создающими основу для постановки ударной техники, то есть формирования специфической координации. В процессе маховых движений или их комплекса важным аспектом является межмышечная координация, то есть согласованная работа мышц синергистов и антагонистов, что очень важно для дальнейшего совершенствования ловкости. Упражнений для развития специальной ловкости в тхэквондо достаточно много. Ввиду их различной степени сложности существует очевидная проблема их терминологического описания. Более того, их самостоятельное освоение без предварительной учебно-методической поддержки опытного преподавателя практически невозможно. Наиболее часто используются: 1. Бег с высоким подниманием бедра и с поворотах таза. 2. Бег с подниманием только правого (левого) бедра. 3. Бег с повторным подъёмом правого (левого) бедра. 4. Бег с переходом во вращение на 360° с последующим махом бедра. 5. Все вышеперечисленные упражнения выполняются также в движении спиной вперед и с использованием различных передвижений, характерных для тхэквондо.

Быстрота

Развитие быстроты в процессе специальной физической подготовки осуществляется с применением специальных средств, то есть с использованием упражнений, максимально приближенных к соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех аспектов быстроты, таких как скорость нанесения одиночного удара, выполнение серии ударов. Особое внимание обращается на развитие

способности спортсмена реагировать конкретными техническими действиями на возникновение различных ситуаций. Существует ряд упражнений, которые совершенствуют эти характеристики быстроты:

1. Выполнение одиночного удара с места с максимальной скоростью после звукового или визуального сигнала.
2. Выполнение серии ударов с максимальной скоростью после звукового или визуального сигнала.
3. Выполнение максимально возможного количества ударов за обусловленный промежуток времени (6–12 секунд).
4. Выполнение одиночного удара по неожиданно возникающей цели справа или слева (реакция выбора).
5. Выполнение ударов по неожиданно возникающей цели и изменяющей свое местоположение в момент нанесения удара (реакция переключения). Выполнение упражнений на развитие различных характеристик быстроты требует высокого уровня развития произвольного внимания, то есть максимальной концентрации внимания на появление раздражителя. Это сопряжено со значительными волевыми усилиями и требует специальной тренировки. Чем выше уровень произвольного внимания, тем больше информации, проходящей через зрительные анализаторы, успевает обработаться центральной нервной системой и стать осознанной. Резюмируя вышесказанное, можно сказать, что реактивные способности спортсмена напрямую зависят от уровня развития произвольного внимания

Специальная выносливость

Двигательный режим в спортивной поединке тхэквондо можно охарактеризовать как ациклический, в котором присутствует частая смена ритма движений. Это обстоятельство обуславливает специфические требования к формированию выносливости, так как режим работы спортсмена в отдельно взятом поединке может достигать зоны максимальных нагрузок. ЧСС у спортсмена в эти периоды может достигать 190–220 ударов в минуту. Следует заметить, что в этих условиях спортсмену необходимо сохранять точность и координацию движений, а также необходимую для принятия оперативных решений концентрацию внимания. Работа по развитию специальной выносливости осуществляется только специальными средствами, максимально приближенными к соревновательной деятельности. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Выполнение технических действий на временных промежутках, близких по продолжительности к спортивному спаррингу.
2. Выполнение технических действий на временных промежутках, превышающих продолжительность спортивного спарринга.
3. Уменьшение времени пассивного отдыха между раундами спортивного поединка.
4. Активный отдых между раундами спортивного поединка.
5. Увеличение количества раундов спортивного поединка.

Выполняя упражнения на развитие специальной выносливости, необходимо придерживаться основных методических рекомендаций:

- упражнения выполняются с интенсивностью, максимально приближенной к соревновательной. Диапазон ЧСС при этом может составлять 170–200 уд/мин.
- восстановление после подходов в отдельно взятом упражнении должно быть частичным. Рекомендуется восстановление до ЧСС 130–140 уд/мин.

– работая в таких режимах, спортсмен несёт огромную физическую и психологическую нагрузку, выходя на пик своих возможностей. Это связано с высокой степенью интенсивности и мощности выполняемой работы на продолжительных временных промежутках (1–2 минуты) на фоне высокой психоэмоциональной напряженности. Поэтому после таких нагрузок необходимо достаточное количество времени на восстановление.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рационально использования обучающимся своих возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия: к ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:

- обще подготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники вида спорта «тхэквондо МФТ», возраста, квалификации обучающегося и этапов технической подготовки.

Базовая техническая подготовка, в ходе которой усваивается координация технических действий, должна следовать этапу обучения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций:

- меняющиеся условия взаимоположений (расстояния между ударной конечностью и точкой наносимого удара);
- направления перемещения «мишени» и их скорость; - степень контактной защищенности (блоки); - скорость и вариативность ударов противника и др.

При встрече двух тхэквондистов противопоставляются:

- технические умения обоих;
- их физические возможности реализовывать эти умения с максимальной точностью, быстротой и длительностью;
- умения тактически эффективно использовать свои возможности нейтрализовать в этом противника.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных действий в нападении и защите;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по индивидуальной тактике, двусторонние игры, спарринги, контрольные и учебно-тренировочные соревнования. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры.

Многообразие ситуаций в единоборствах предопределяет увеличение времени переработки информации и «выдачи» решения, тогда как скоротечность ситуации требует его уменьшения. Кроме того, конфликтность поединка может приводить к искажениям в оценки ситуации.

Чтобы уменьшить время на решение задач и повысить помехоустойчивость действий бойца, необходимо заранее моделировать наиболее вероятные тактико-технические ситуации и варианты их решения.

В теории и методике спортивной борьбы представлен классификационный комплекс тактических действий, состоящий из несколько блоков:

- тактика использования удобных ситуаций;
- тактика защиты;
- тактика создания удобных ситуаций;
- тактика контратаки;
- методы воздействия на противника;
- стили ведения боя;

- стратегия многолетней тактической подготовки.

Психологическая подготовка

Как спортивное единоборство тхэквондо предъявляет высочайшие требования к психологической подготовке спортсменов. Прямое противостояние, продолжающееся достаточно продолжительное время, обмен ударами с высокими скоростно-силовыми характеристиками, наносимыми в полный контакт, создают высокий уровень психологической напряжённости у обоих спортсменов. Именно этим характеризуется соревновательная деятельность в тхэквондо. Только при высоком уровне психологической готовности к поединку возможно осознанное, целенаправленное проведение каких-либо тактико-технических действий. Без целенаправленных психолого-педагогических воздействий, применяемых тренером-преподавателем для формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств у спортсменов, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности и подготовки к соревнованиям, невозможно успешное выступление на ответственных стартах. Однако необходимо отметить, что не каждый человек по свойствам психической деятельности предрасположен к занятиям единоборствами. Одними из достаточно характерных проявлений такой предрасположенности к занятиям единоборствами считаются:

- преобладание положительных эмоций в процессе спортивного поединка;
- мобильность психологических процессов в стрессовой ситуации;
- мотивация на активное преодоление трудностей, возникающих во время тренировок и соревнований;
- высокий уровень произвольного внимания.

Это возможно, если в личности спортсмена изначально заложены соответствующие морально-этические нормы поведения, обусловленные генетической предрасположенностью, воспитанием и социальной средой. Это является фундаментом, стартовыми условиями для формирования и совершенствования психологических качеств будущего спортсмена.

С началом активной спортивной деятельности обучающийся начинает развиваться не только с точки зрения физического развития и физической подготовленности. Изменения происходят и в психоэмоциональной сфере спортсмена.

Например, высокий процент ОФП в общем объёме начальной подготовки формирует специфическую спортивную работоспособность, которая невозможна без волевого усилия со стороны ученика. В результате основы морально-этических норм поведения претерпевают конкретные трансформации в пользу достижения этой спортивной работоспособности на деле. Столкнувшись с новыми требованиями к гигиене, дисциплине, к режиму питания и восстановления, к отношениям в коллективе, ученик начинает выстраивать свою жизнь в контексте спортивного мировоззрения. Вливаясь в активную спортивную деятельность, ставя перед собой первоначальные цели и решая промежуточные задачи по их достижению, ученик формирует в себе такие волевые качества, как целеустремленность, стойкость, решительность, настойчивость и смелость.

В дальнейшем активная учебно-тренировочная деятельность и процесс непрерывного многолетнего совершенствования спортивного мастерства подразумевают более высокие запросы к психологической готовности спортсмена. В этот период сложно переоценить роль педагогического воздействия тренера-преподавателя на обучающегося.

Поступательно растущий объём физических нагрузок, выездные соревнования, предстартовые стрессовые состояния, высокая плотность, эмоционально-психологическая напряжённость и интенсивность соревновательной деятельности (все отборочные и финальные поединки проходят в один соревновательный день) обуславливают обязательное внедрение тренером специализированных педагогических методов формирования психологической устойчивости таких как:

- целенаправленное усложнение условий учебно-тренировочного процесса;
- постановка нестандартных задач;
- моделирование сложных ситуаций, имитирующих ситуации на соревнованиях и требующих их оперативного разрешения.

Необходимо помнить, что использование различных методик должно обеспечивать не только настройку спортсмена на максимальную мобилизацию возможностей, но и на эффективный выход из стрессовых ситуаций и снятия нервно-мышечных и эмоциональных напряжений. Рекомендуются следующие, наиболее известные методики, которые можно освоить и в дальнейшем успешно практиковать самостоятельно:

- методика нервно-мышечного расслабления (НМР);
- методика аутогенной тренировки (АТ);
- методика идеомоторной тренировки (ИТ);
- методика использования индивидуальных триггеров – пусковых механизмов, имеющих вербальную и невербальную природу для немедленного достижения необходимых психологических состояний.

Правильное использование вышеперечисленных методик в учебно-тренировочном процессе и в повседневной деятельности позволяет максимально эффективно решать проблемы стрессовых состояний, формировать психологический настрой на достижение запланированного результата. Резюмируя вышесказанное, необходимо подчеркнуть, что психологическая подготовка спортсмена состоит из следующих этапов:

- Этап определения психологической пригодности посредством тестирования. На этом этапе оцениваются стартовые психологические возможности обучающегося, потенциальные перспективы их развития.
- Этап трансформирования психологических возможностей обучающегося средствами целенаправленного педагогического воздействия. Рассматривается как период становления психологических качеств спортсмена.
- Этап совершенствования психологических возможностей, характеризующийся интеграцией педагогических усилий тренера-преподавателя и самостоятельного использования специализированных методик.

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

Программный материал для групп начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

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

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с;

Гибкости: - гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

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

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений): подтягивания различными хватами; отжимания на кулаках, на ладонях; отжимания с широко/узко поставленными руками и т. д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух ногах из приседа; прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов): наклоны стоя к выпрямленным ногам; полушпагат и шпагат; опускание в мост из стойки с помощью рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; кувырок вперед через препятствие; переворот боком. Упражнения на равновесие

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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

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

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

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

Техническая подготовка

1 год обучения

1) Изучение и совершенствование стоек:

- Чарёд соги;
 - Нарани соги;
 - Аннун соги;
 - Ганнун соги; - Нюнча соги.
- 2) Изучение и совершенствование ударов ногами:
- Ап чаги;
 - Доллио чаги;
 - Нэрио чаги;
 - Бандэ доллио чаги;
 - Бандэ доллио горо чаги;
 - Битуро чаги; - Йопча чируги; - двитча чируги.

3) Изучение и совершенствование блоков:

- сонкаль наджундэ баро макки; -
- польмок наджундэ баро макки; -
- ан польмок баккуро макки.

4) Изучение и совершенствование ударов руками:

а) в тулях:

- ап чумок (баро, пандэ) черуги

б) В спарринге:

- прямой удар в голову;
- прямой удар в туловище.

5) Изучение и совершенствование формальных комплексов (тулей):

- Саджи черуги;
- Саджи макки; -

Чон Джи.

б) Изучение якксок матсоги (самбо матсоги - спарринг на 3 шага) 7)

Изучение совершенствование перемещений:

- подпрыгивание на носках для перемещения по площадке
- скрестный шаг вперед и назад для сокращения и разрыва дистанции
- смена позиции поворотом туловища на 180 градусов прыжком и скольжением

8) Изучение и совершенствование простых 2 х, 3 -х ударных комбинаций в спарринге с применением изученных элементов.

2 год обучения

1) совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:

- Гоннун со сан сонкут баро тульки;
- Коден со сан сонкаль маки;
- Нюнча со сонкаль (польмок) дэби макки
- Гоннун со польмок чеге макки
- Нюнча (аннун) со сонкаль йоп тэриги
- Нюнча со сан польмок (сонкаль) макки
- Ганнун со бакат польмок баро йоп макки
- Гоннун со дун чумок баро йоп тэриги
- Гоннун со бокат польмок хэчо макки

2) совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов – тулей: - Тан-гун; - До сан.

3) совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов ногами с поворотом

на 180 градусов

4) Изучение и совершенствование техники ударов в спецтехнике:

- Твимио ноги апча бусиги

5) Изучение и совершенствование спарринга:

- на 3 шага
- на 2 шага - на 1 шаг

6) совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками в спарринге: - прямой удар правой рукой в голову

- прямой удар правой в туловище (без уклона)
- скачковый прямой удар правой
- сочетание прямых ударов левой и правой

7) Совершенствование ранее изученных и изучение новых перемещений в спарринге:

- смена позиции с разворотом на 360 градусов через спину.
- сокращение дистанции к цели приставным шагом, шагом дальней ногой с разворотом туловища, скачком вперед, подскоком вперед, скольжением на двух ногах и одной ноге; - выход на безопасную дистанцию после нанесения удара приставным шагом и скольжением на двух ногах, скачком назад, скачком в сторону, поскоком назад и в сторону, шагом назад ведущей ногой, шагом в сторону на 45 градусов дальней ногой и ведущей ногой.

8) Изучение боевых дистанций

9) Изучение и совершенствование 2-х, 3-х ударных атакующих и 1 -2-х ударных контратакующих комбинаций в спарринге с учетом изученных ударов и перемещений.

10) Изучение и совершенствование вариантов освобождения от захватов за руку (самооборона)

11) совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике:

- Твимио доллио чаги

12) Изучение и совершенствование защитных действий руками в спарринге:

- защита подставкой ладонной части открытой правой перчатки
- подставка левой ладони
- перекрытия
- отбив влево правой рукой
- отбив вправо правой рукой
- отбив вправо левой рукой
- отбив влево левой рукой отбив вверх

13) Изучение и совершенствование защитных действий ногами в спарринге:

- блокирование ногой
- апча момчуги
- йопча момчуги
- бандаль чаги

14) Изучение и совершенствование уходов от удара соперника в спарринге:

- шагом вправо
- сайд-степ
- шагом влево
- скачком вправо
- скачков влево
- противходом

15) Совершенствование и изучение новых передвижений в спарринге - отскоки назад и в сторону с ударом - прыжки вверх, назад, в сторону и вперед с ударом

16) Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.

- 17) изучение и совершенствование спарринга:
- на 1 шаг
 - полусвободный
- свободный

3 год обучения для спортивных дисциплин «туль»

1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:

- моа чумби соги А
- нюнча со сонкаль аныро тэриги
- годжун со каундэ чируги
- губуре чумби соги А
- ганнун со бандэ чируги
- польмок доллимио макки
- нюнча со польмок каундэ дэби макки
- аннун со каундэ чируги - нюнча со сан сонкаль макки
- ганнун со сонбадак каундэ гольчо макки
- бандэ гольчо макки
- ганнун со ап палькуп тэриги
- кеча со дун чумок нопундэ йоп тэриги ганнун со ду пальмок нопундэ макки

2) совершенствование ранее изученных ударов ногами и изучение техники выполнения их в прыжке.

3) совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов - тулей: - Вон Хе

- Юль Гок

3) Изучение уязвимых точек человека и воздействия на них для эффективного применения приемов самозащиты. Изучение защитных действий от захвата за руку двумя руками и от захвата за палец.

Тактическая подготовка

- варианты проведения атаки: на месте, с подъездом, в движении шагом;
- расчет тактического взаимодействия.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка. Упражнения для развития волевых качеств, средствами тхэквондо.

Решительности:

- проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях;
- поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости:

- освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов;
- поединки с односторонним сопротивлением;
- освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения);
- своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Выдержки:

- проведение поединка с непривычным, неудобным противником.
- преодоление болевого рефлекса;
- преодоление усталости; *Смелости:*
- поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Нравственная подготовка. Упражнения для развития нравственных качеств средствами тхэквондо. *Трудолюбия:*

- поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).
- выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы. *Взаимопомощи:*
- поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки. *Дисциплинированности:*
- выполнение строевых команд, выполнение требований тренера-преподавателя и традиций коллектива.
- не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Инициативности:

- выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики;
- проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.
- выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру-преподавателю, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Добротелательности:

- стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

□ *Общеразвивающие упражнения:* основная стойка, стойка - ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на бревне.

□ *Ходьба* обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

□ *Бег* обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег.

- *Прыжки с места, спиной вперед, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.*
- *Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.*
- *Упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.* □ *Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.*
- *Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг) сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивными мячами. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).*
- *Упражнения на гимнастических снарядах: на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.*
- *Акробатические упражнения: группировка сидя, в приседе, лежа на спин. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым). Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание, прыжки. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.*
- *Спортивные и подвижные игры: спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч; подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость.*

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида спорта.

- *Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений): подтягивания различными хватами; отжимания на кулаках, на ладонях; отжимания с широко/узко поставленными руками и т. д.*
- *Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух ногах из приседа; прыжки с разворотами.*
- *Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов): наклоны стоя к выпрямленным ногам; полушпагат и шпагат; опускание в мост из стойки с помощью рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону).*
- *Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; кувырок вперед через препятствие; переворот боком. Упражнения на равновесие.*
- *Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением*

- собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. □
Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)
- *Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
 - *Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
 - *Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, 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:* ближняя дистанция, средняя дистанция, дальняя дистанция.
 - *Методические приемы* техники ударов, защит, контрударов.
 - *Освоение ударов рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.
 - *Освоение ударов руками* снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.
 - *Освоение боковых ударов,* простых атак и контратак, защитных действий.
 - *Освоение защитных действий.* Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.
 - *Освоение ударов ног:* удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад
 - *Освоение бою с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Техническая подготовка

1 год обучения

1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:

- моа чумби соги В
- двитбаль соги
- начо соги
- нюнча со сонкаль дунг баккуро макки
- йоп апча бусиги - двитбаль со сонбадак оллио макки
- ганнун со ви палькуп тэриги
- ганнун со санг чумок сево чируги
- ганнун со санг чумок движибо чируги
- ганнун со кеча чумок чуке макки
- нюнча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги
- нюнча со бандэ чируги - ганнун со сонбадак нулло макки
- годжун со дигуджа макки - моа со киокча чируги
- ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки
- моа со дунг чумок йоп дви тэриги
- ганун со кеча чумок нулло макки
- аннун со бокат польмок сан макки
- муруп оллио чаги
- ганнун со опун сонкут нопундэ тульки
- нюнча со ду польмок наджундэ миро макки
- нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги
- кеча со кеча чумок нулло макки
- нюнча со сокаль наджундэ дэби макки

2) Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:

- Чун-Гун
- Тэ-Ге

3) Совершенствование ранее изученных и изучение ударов ногами с поворотом на 360 градусов.

4) Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками:

- удар сбоку левой без шага
- удар сбоку левой с шагом вперед
- удар с переносом веса тела на левую ногу - скачковый крюк.
- разучивание комбинаций однотипных разнотипных ударов.

5) Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге:

- защитные движения туловищем - уклон вправо, уклон влево, отклонение назад - защитные действия ногами - доро чаги, ча момчуги, горо чаги.

6) Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.

7) Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Составление «коронных» комбинаций.

8) Изучение и совершенствование техники боя на дальней дистанции в спортивном спарринге.

9) Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике:

- Твио номо йоп чаги

10) Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:

- защита от захвата ноги

- защита от захвата за волосы

- защита от захвата за горло, за галстук, за воротник сзади и спереди.

2 год обучения

1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: -

моа чумби соги С

- суджик соги

- анун со сонбадак миро макки

- нюнча со оллио чируги суджик со сонкаль нэрио тэриги

- нопундэ долио чаги

- нюнча со баро чируги

- нюнча со йоп палькуп тульки

- моа со ан пальмок йоп ап макки

- гоннун со сонкаль нопундэ ап тэриги

- твимио йопча чируги

- нюнча со польмок наджундэ макки

- ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги

- каундэ двитча чируги - аннун со пальмок каундэ ап макки

- аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги

- нюнча со кеча сонкаль момчо макки - ганнун со санг сонбадак оллио макки 2)

Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:

- Хва-Ран - Чон-Му

3) Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в одном направлении.

4) Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками:

- удары сбоку правой рукой

- удар сбоку правой под шаг левой ногой

- удар сбоку правой под приставку правой ноги

- перекрестный удар

Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций.

5) Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге:

- защитные движения туловищем: нырок, присед.

6) Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.

7) Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.

8) Изучение обманных действий. Составление и совершенствование «коронных» комбинаций

9) Совершенствование техники боя на дальней дистанции и изучение техники боя на средней дистанции в спортивном спарринге.

10) Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике: - Твимио банде доллио чаги

- Твимио 360° йопча джириги

11) Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты: -

защита от захвата за пояс спереди, сзади и сбоку

- защита от захвата за шею
- защита от захватов за отворот одежды
- защита от захватов за пояс или ремень

3 год обучения

1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:

- нарани со ханульсон
- двитбаль со сонкаль нопундэ дэби макки
- ганнун со движибо чируги
- ганнун со сонбадак оллио макки
- моа со йоп чумок нэрио тэриги
- бакуро нулло чаги
- моа со сонкаль наджундэ ап макки
- ганнун со польмок наджундэ бандэ макки
- ганнун со нопундэ бандэ чируги
- вэбал соги
- аннун со киокча чируги
- аннун со ап чумок нулло макки
- аннун со ан польмок хечо макки
- аннун со двит палькуп тульки
- аннун со супьенг чируги
- кеча со пальмок наджундэ ап макки
- нюнча со двигутжа запги
- моа со санг палькуп супьенг тульки
- аннун со дунг чумок йоп дви тэриги
- аннун со сонкаль дунг наджундэ дэби макки

2) Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:

- Кван-Ге
- По-Ун

3) Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов руками:

- удары снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой и правой в туловище

- 4) Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций.
- 5) Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.
- 6) Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.
- 7) Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение и совершенствование обманных действий. Составление и совершенствование «коронных» комбинаций.
- 8) Совершенствование техники боя на дальней дистанции и изучение техники ближнего боя в спортивном спарринге
- 9) Совершенствование изученных ударов специальной техники

4 год обучения

1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:

- наджундэ битуро чаги
- ду бандальсон нопундэ макки - аннун со ду ро макки
- аннун со дун чумок ап тэриги
- аннун со гутжа макки
- нюнча со джунджи чумок движибо чируги
- кеча со ду пальмок нопундэ макки
- начо со оппун сонкут нопундэ баро тульки
- начо со опун сонкут нопундэ бандэ тульки

4 год обучения

1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:

- наджундэ битуро чаги
- ду бандальсон нопундэ макки - аннун со ду ро макки
- аннун со дун чумок ап тэриги
- аннун со гутжа макки
- нюнча со джунджи чумок движибо чируги
- кеча со ду пальмок нопундэ макки
- начо со оппун сонкут нопундэ баро тульки
- начо со опун сонкут нопундэ бандэ тульки
- аннун со сонкаль наджундэ дэби макки ганнун со сонкаль наджундэ ануро макки
- ганнун со бакат польмок нопундэ бандэ йоп макки
- кеча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги
- нопундэ бандэ доллио чаги
- ганнун со нопундэ бандаль чируги
- нарани со каундэ доллио чируги
- ганнун со сонкаль каундэ хечо макки
- ганнун со сонкаль дунг дольмио макки
- двитбаль со охкалин сонбадак нэрио макки
- нюнча со сонкаль наджундэ баккуро макки
- нюнча со сонкаль дунг наджундэ ануро макки
- двитбаль со пальмок каундэ дэби макки

2) Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей: - Гэ-Бэк

3) Совершенствование ранее изученной техники ударов ногами.

4) Совершенствование ранее изученных ударов руками. Совершенствование ранее изученных комбинаций - разнотипных и однотипных ударов.

5) Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.

6) Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.

7) Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.

8) Совершенствование обманных действий.

9) Совершенствование «коронных» комбинаций.

10) Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а также техники ближнего боя в спортивном спарринге

11) Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике.

12) Совершенствование ранее изученных и изучение новых ранее средств самозащиты:

в технике бросков и падений в положении стоя, на коленях, лежа

Тактическая подготовка

1. Поединки с бойцом:

- волевым, напористым, атакующим;
- технически не очень сильным, но агрессивным;
- технически слабо подготовленным, но осторожным;
- технически подготовленным отлично, но со слабыми волевыми качествами;
- технически сильным и агрессивным.

2. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу. Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Специальная физическая подготовка. Упражнения способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении т. п.

Упражнения с партнером для совершенствования координации. Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники тхэквондо. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Техническая подготовка

1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:

- аннун со ан пальмок нопундэ йоп ап макки
- ганнун со ду сонкарак тульки
- гуннун со дунг чумок ап тэриги
- нюнча со сонбадак дуру макки
- муруп наджундэ апча бусиги
- двитбаль со санг сонбадак нулло макки
- ганнун со бокат польмок нопундэ баро ап макки
- нюнча со санкут нопундэ бандэ тульки
- нюнча со сондунг нэрио тэриги
- ганнун со дунг чумок йопап тэриги
- нюнча со сонкаль дунг наджундэ дэби макки
- ганнун со гутжа макки
- ганнун со санг сонкаль супьенг тэриги
- ганнун со бандальсон нопундэ бандэ тэриги
- моа со санг инжи бандаль чируги
- ганнун со пьенчумок нопундэ бандэ чируги
- аннун со ан пальмок нарани макки
- вэбал со бакат польмок нарани макки
- кеча со дунг чумок нэрио тэриги
- горо чаги - аннун со опун сонкут баккуро гутги
- кече со сонкаль дунг наджундэ ап макки
- ганнун со нопун палькуп тэриги
- твио дольмио сонкаль тэриги
- моа со ханульсон
- гокгенг
- чаги ганнун со бандальсон бандаль тэриги
- двитбаль со сан палькуп нэрио тульки ганнун со санг сонкаль аннуро тэриги - ганнун со нэрио чируги
- нюнча со бокат польмок нэрио макки
- пихамио бандэ доллио чаги
- твимио сангбанг чаги
- сасон со санг сонбадак чуке макки
- твитбаль со йоп палькуп тульки
- губуре чумби соги В
- нюнча со дунг чумок супьенг тэриги
- нарани со опун сонкут ануро гутги
- твимио ренсок чируги
- ганнун со сонкаль ап нэрио тэриги

2) Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей: - Чун-Джан - Чучхе

3) Совершенствование ранее изученной техники ударов ногами.

- 4) Совершенствование ранее изученных ударов руками. Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов.
- 5) Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.
- 6) Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге

- 7) Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий. Совершенствование «коронных» комбинаций.
- 8) Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а также техники ближнего боя в спортивном спарринге.
- 9) Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике.
- 10) Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:
- защита против ножа защита против штыка.

Тактика. Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском. Волевая подготовка.

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.

Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

1. Индивидуальный стиль спортсмена.

Элементы спарринга для:

- агрессивного бойца;
- бойца, склонного к контратакам;
- бойца низкого роста против высокого и наоборот; - дистанционного бойца; - бойца-стратега.

2. Использование в поединке совершенствование тактических приемов: угроза, вызов, маневрирование, маскировка.

3. Совершенствование индивидуальной тактики, «коронные приемы» способы их применения в конкретных ситуациях.

Психологическая подготовка

Нравственная подготовка. Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора.

Содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка), состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты - зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла. Религиозное самовоспитание.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)		Сроки проведения	Краткое содержание
		для спортивных дисциплин «туль»	для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»		
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	960/ 1260	960/ 1260		
	История возникновения вида спорта «тхэквондо МФТ» и его развитие	60/60	60/60	сентябрь	Зарождение вида спорта «тхэквондо МФТ». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «тхэквондо МФТ»	60/60	60/60	сентябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо МФТ»	60/60	60/60	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/60	60/60	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	60/120	60/120	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	60/60	60/60	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	60/120	60/120	декабрь	Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы).

				Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
Физические качества	60/60	60/60	январь	Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятие выносливости, её виды и показатели
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/120	60/120	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизм
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60/60	60/60	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения

<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «тхэквондо МФТ»</p>	<p>60/120</p>	<p>60/120</p>	<p>март</p>	<p>Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо МФТ»</p>
<p>Режим Дня и питание обучающихся</p>	<p>60/60</p>	<p>60/60</p>	<p>апрель</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности и. Рациональное, сбалансированное питание</p>
<p>Особенности спортивного питания</p>	<p>60</p>	<p>60</p>	<p>май</p>	<p>Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса</p>

	<p>Основы законодательств а в сфере физической культуры и спорта</p>	60/120	60/120	июнь	<p>Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «тхэквондо МФТ». Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила</p>
	<p>Требования к спортивной экипировке</p>	60/60	60/60	июль	<p>Требования к спортивной одежде и обуви для занятий тхэквондо МФТ. Экипировка.</p>
	<p>Вредные привычки</p>	60/60	60/60	август	<p>Курение. Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения (1, 2, 3 год обучения)/свыше трех лет обучения (4 год обучения):</p>	<p>1560, 1500, 1740/ 2820</p>	<p>1260, 2640, 2640/2820</p>		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60, 60, 60/120	60, 120, 120/120	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
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «тхэквондо МФТ»	60, 60, 60/120	60, 120, 120/120	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо МФТ»	60, 60, 60/120	60, 120, 120/120	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении
Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	120, 120, 180/240	60, 180, 180/240	сентябрь -май	Ответственность за применение навыков единоборств. Правила поведения в общественных местах. УКРФ Раздел 5 гл.14, ст. 87,88,89,90,91 особенности ответственности и наказания несовершеннолетних

История возникновения олимпийского движения	60, 60, 60/120	60, 120, 120/120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
Эволюция правил тхэквондо МФТ	60, 60, 60/120	60, 120, 120/120	октябрь	Все изменения в правилах игры тхэквондо МФТ с момента зарождения и до наших дней
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	60, 60, 60/120	60, 120, 120/180	ноябрь	Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
Режим дня и питание обучающихся	60, 60, 120/180	60, 120, 120/120	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание

Понятие о процессе спортивной подготовки	60, 60, 60/120	60, 120, 120/120	декабрь	<p>Формы организации спортивной тренировки.</p> <p>Учебно-тренировочные нагрузки.</p> <p>Основные средства спортивной тренировки.</p> <p>Методы спортивной тренировки.</p> <p>Средства и методы технической подготовки</p>
Физиологические основы физической культуры	60, 60, 120/180	60, 120, 120/120	декабрь	<p>Спортивная физиология.</p> <p>Классификация различных видов мышечной деятельности.</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков</p>
Физические качества	60, 60, 60/120	60, 120, 120/120	январь	<p>Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления.</p> <p>Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления.</p> <p>Понятие выносливости, её виды и показатели</p>

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120, 60, 60/180	60, 120, 120/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «тхэквондо МФТ»	60, 60, 60/120	60, 120, 120/180	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Основные сведения о спортивной квалификации	60, 60, 60/120	60, 120, 120/120	март	Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские спортивные разряды и спортивные разряды по тхэквондо МФТ
	Антидопинговые правила	120, 120, 120/180	60, 180, 180/180	март	Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние

	Психологическая подготовка	60, 60, 60/120	60, 120, 120/120	сентябрь - декабрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
	Самостоятельные занятия	120, 120, 120/180	60, 120, 120/120	апрель	Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60, 60, 60/120	60, 120, 120/120	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, 60, 60/60	60, 120, 120/120	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Требования к спортивной экипировке	60, 60, 60/60	60, 120, 120/120	июль	Требования к спортивной одежде для занятий тхэквондо МФТ. Требования к спортивной экипировке.

	Последствия принятия алкоголя, табакокурения, электронных сигарет и наркотических веществ	60, 60, 60/120	60, 120, 120/120	август	Курение (табачных изделий и электронных сигарет) Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	4500	3720		
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «Тхэквондо МФТ»	180	180	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «Тхэквондо МФТ»	180	180	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении

<p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	180	180	сентябрь	<p>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «тхэквондо МФТ»</p>
<p>Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны</p>	240	180	сентябрь - май	<p>Ответственность за применение навыков единоборств. Правила поведения в общественных местах. УКРФ Раздел 5 гл.14, ст. 87,88,89,90,91 особенности ответственности и наказания несовершеннолетних</p>
<p>Профилактика травматизма. Перетренированность недетренированность</p>	180	120	октябрь	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки</p>
<p>Эволюция правил тхэквондо МФТ</p>	180	120	октябрь	<p>Все изменения в правилах вида спорта «тхэквондо МФТ» с момента зарождения и до наших дней</p>

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	180	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	180	180	ноябрь	Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	180	120	ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

<p>Понятие о процессе спортивной подготовки</p>	<p>180</p>	<p>120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Формы организации спортивной тренировки. Учебно-тренировочные нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Средства и методы технической подготовки</p>
<p>Физиологические основы физической культуры</p>	<p>180</p>	<p>120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков</p>
<p>Физические качества</p>	<p>240</p>	<p>180</p>	<p>январь</p>	<p>Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятие выносливости, её виды и показатели</p>

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	180	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	240	180	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Тактические действия	180	180	февраль	Важное значение применения тактический действий. Тактическое ведение боя
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	180	февральмай	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Основные сведения о спортивной квалификации	180	120	март	Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий

	Антидопинговые правила	240	240	март	Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние
	Психологическая подготовка	180	180	сентябрь - декабрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Самостоятельные занятия	240	120	апрель	Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	240	180	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям

	<p>Правила вида спорта «Тхэквондо МФТ»</p>	<p>240</p>	<p>120</p>	<p>Декабрь-май</p>	<p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Жесты судей. Обязанности Главного судьи соревнований, Главного секретаря соревнований. Рефери</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>				<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности</p>

					применения восстановительных средств
--	--	--	--	--	--

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ВИДА СПОРТА «ТХЭКВОНДО МФТ»

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектование учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта «тхэквондо МФТ» (спортивных дисциплины – «туль», «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок») в учреждении учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)

Для вида спорта «тхэквондо МФТ» (спортивных дисциплин: «туль»)

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Наполняемость групп	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1 год	7	12	4,5-6	234-312	выполнение контрольных нормативов
	2 год			6-8	312-416	
	3 год			6-8	312-416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	10	8	10-14	520-728	выполнение контрольных нормативов, спортивные разряды – 3-1 юношеский спортивный разряд
	2 год			10-14	520-728	
	3 год			10-14	520-728	
	4 год			14-18	728-936	выполнение контрольных нормативов, выполнение 3-1 спортивных разрядов

Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	14	4	20-24	1040-1248	выполнение контрольных нормативов, выполнение «кандидат в мастера спорта»
---	-------------	----	---	-------	-----------	---

Для вида спорта «тхэквондо МФТ» (спортивных дисциплин: «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»)

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Наполняемость групп	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1 год	10	12	4,5-6	234-312	выполнение контрольных нормативов
	2 год			6-8	312-416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	12	8	10-14	520-728	выполнение контрольных нормативов, спортивные разряды – 3-1 юношеский спортивный разряд
	2 год			10-14	520-728	
	3 год			10-14	520-728	
	4 год			14-18	728-936	выполнение контрольных нормативов, выполнение 3-1 спортивных разрядов
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	14	4	20-24	1040-1248	выполнение контрольных нормативов, выполнение «кандидат в мастера спорта»

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия 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) объектов инфраструктуры):

- тренировочный спортивный зал (спортивный зал МАУДО СШ № 11 им. Э.Н. Цоя общая площадь 312,4 м²) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- медицинский кабинет (общая площадь ___ м²);

В соответствии с ФССП для осуществления Программы организация обеспечивает обучающихся (при наличии финансирования):

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинским обеспечением, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, инвентарь			
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доски пластиковые для разбивания (многоразовые)	штук	12
5.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
6.	Координационная лестница	штук	2
7.	Лапа боксерская	пар	12
8.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
9.	Макивара изогнутая	штук	12
10.	Макивара средняя	штук	12
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	комплект	4
13.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) будоматы	комплект	1
14.	Резиновые эспандеры	комплект	12
15.	Секундомер	штук	2
16.	Силомер электронный для измерения силы удара	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Скамья для жима лежа	штук	2
20.	Скамья для пресса и спины (гиперэкстензия)	штук	1
21.	Станок для дисциплины «разбивания досок»	штук	3
22.	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	3
23.	Стенка гимнастическая	штук	6
24.	Стойки для приседания со штангой	штук	1

25.	Стойки силовая для жима лежа	штук	1
26.	Таймер электронный	штук	1
27.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
28.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 3) кг	комплект	12
29.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 3) кг	комплект	12
30.	Штанга олимпийская с обрезиненными дисками и металлическими замками	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	эксплуатационный срок (лет)	количество	эксплуатационный срок (лет)	количество	эксплуатационный срок (лет)
1.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Перчатки открытого типа для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Протекторбандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Форма для тхэквондо (добок)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
12.	Шлем защитный (для тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»;
- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1098.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» утвержденная приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 года № 1240.
6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв.

22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).

7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
9. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978 43
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
8. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
9. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
10. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с.201-208.

11. Лях В.И. Совершенство координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
12. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991, с.543.
15. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
16. Тхэквондо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М:
Советский спорт, 2001. – 80 с.

Официальные сайты

- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
- Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
- Союз тхэквондо России — Официальный сайт (tkdrussia.ru)
- Федерация Тхэквондо МФТ России (tkdrus.ru)
- Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec>
- Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
- Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
- ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>