

**Вид спорта – "тхэквондо"**

Рассмотрена и согласована  
на заседании тренерского совета

"29" августа 2023 года,

протокол №1



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

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Минспорта России №988 от 15 ноября 2022 года (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 года, регистрационный № 71473)

### **Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Автор-разработчик:  
Клейн И.С., инструктор-методист

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «тхэквондо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России № 988 от 15.11.2022, зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г. регистрационный номер 71473 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

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

Тхэквондо́ - корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. В 1955 году генерал-майор южнокорейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта.

Характерные особенности тхэквондо - это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Крупнейшими федерациями тхэквондо являются Интернациональная федерация тхэквондо (ITF) основанная в 1955 г и Всемирная федерация тхэквондо (WTF) основанная в 1973г. В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета.

Официальные соревнования по тхэквондо проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

**Номер во всероссийском реестре видов спорта**

Таблица 1

<b>№</b>	<b>Наименование вида спорта</b>	<b>Номер-код вида спорта</b>	<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер – код спортивной дисциплины</b>
<b>112</b>	<b>Тхэквондо</b>	<b>0470001611Я</b>	ВТФ весовая категория 29 кг	<b>0470011811Д</b>
			ВТФ весовая категория 31 кг	<b>0470021811Ю</b>
			ВТФ весовая категория 33 кг	<b>0470031811Н</b>
			ВТФ весовая категория 37 кг	<b>0470041811Н</b>
			ВТФ весовая категория 41 кг	<b>0470051811Н</b>
			ВТФ весовая категория 42 кг	<b>0470061811Д</b>
			ВТФ весовая категория 43 кг	<b>0470071811Д</b>
			ВТФ весовая категория 44 кг	<b>0470081811Д</b>
			ВТФ весовая категория 45 кг	<b>0470091811Ю</b>
			ВТФ весовая категория 46 кг	<b>0470101811Б</b>
			ВТФ весовая категория 47 кг	<b>0470111811Д</b>
			ВТФ весовая категория 48 кг	<b>0470121811Ю</b>
			ВТФ весовая категория 49 кг	<b>0470131611С</b>
			ВТФ весовая категория 50 кг	<b>0470141811Ю</b>
			ВТФ весовая категория 51 кг	<b>0470151811Н</b>
			ВТФ весовая категория 52 кг	<b>0470161811Д</b>
			ВТФ весовая категория 53 кг	<b>0470171811Э</b>
			ВТФ весовая категория 54 кг	<b>0470181811А</b>
			ВТФ весовая категория 55 кг	<b>0470191811Н</b>
			ВТФ весовая категория 57 кг	<b>0470201611Э</b>
			ВТФ весовая категория 58 кг	<b>0470211611А</b>
			ВТФ весовая категория 59 кг	<b>0470221811Н</b>
			ВТФ весовая категория 59+ кг	<b>0470231811Д</b>
			ВТФ весовая категория 61 кг	<b>0470241811Ю</b>
			ВТФ весовая категория 62 кг	<b>0470251811Э</b>
			ВТФ весовая категория 63 кг	<b>0470261811Ф</b>
			ВТФ весовая категория 63+ кг	<b>0470271811Д</b>
			ВТФ весовая категория 65 кг	<b>0470281811Ю</b>
			ВТФ весовая категория 65+ кг	<b>0470291811Ю</b>
			ВТФ весовая категория 67 кг	<b>0470301611Б</b>
			ВТФ весовая категория 67+ кг	<b>0470311611Ж</b>
			ВТФ весовая категория 68 кг	<b>0470321611Ф</b>
			ВТФ весовая категория 68 + кг	<b>0470331811Д</b>
			ВТФ весовая категория 72 кг	<b>0470341811Н</b>
			ВТФ весовая категория 72+ кг	<b>0470351811Д</b>
			ВТФ весовая категория 73 кг	<b>0470361811Э</b>
			ВТФ весовая категория 73+ кг	<b>0470371811Э</b>
			ВТФ весовая категория 74 кг	<b>0470381811А</b>
			ВТФ весовая категория 78 кг	<b>0470391811Ю</b>
			ВТФ весовая категория 78+ кг	<b>0470401811Ю</b>
			ВТФ весовая категория 80 кг	<b>0470411611А</b>
			ВТФ весовая категория 80+ кг	<b>0470421611М</b>
			ВТФ весовая категория 84 кг	<b>0470431811Ю</b>
			ВТФ весовая категория 84+ кг	<b>0470441811Ю</b>
			ВТФ весовая категория 87 кг	<b>0470451811А</b>
			ВТФ весовая категория 87+ кг	<b>0470461811А</b>

			ВТФ – командные соревнования	0470471811Л
			ВТФ – пхумсэ – индивидуальная программа	0470481811Я
			ВТФ – пхумсэ – двойки смешанные	0470491811Я
			ВТФ – пхумсэ – тройки	0470501811Я
			ВТФ – пхумсэ – пятерки смешанные	0470511811Я

Тхэквондо в мире – один из наиболее молодых олимпийских видов спорта.

Большая популярность тхэквондо объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Система поясов в тхэквондо

В тхэквондо пояса условно разделяются на «цветные» (к которым относится и белый) и «черные». Цветным поясам соответствуют 10 «кыпов» (от корейского 級 — уровень) от 10-го до 1-го. В зависимости от региональной федерации цвет пояса и соответствующий ему кып может отличаться, но в основном придерживаются следующей классификации:

10 кып — белый пояс

9 кып — бело-жёлтый пояс (или белый пояс с жёлтой полоской)

8 кып — жёлтый пояс

7 кып — жёлто-зелёный пояс (или жёлтый пояс с зелёной полоской)

6 кып — зелёный пояс

5 кып — зелёно-синий пояс (или зелёный пояс с синей полоской)

4 кып — синий пояс

3 кып — сине-красный пояс (или синий пояс с красной полоской)

2 кып — красный пояс

1 кып — красный пояс (или коричневый пояс, не путать с красно-чёрным поясом «пхум», который в тхэквондо ВТФ соответствует чёрному поясу и используется тхэквондистами, не достигшими 15 лет)

После цветных поясов идут чёрные пояса, но тхэквондисты, не достигшие 15-летнего возраста не имеют права носить чёрный пояс, поэтому они носят «пхум» (с 1-го по 4-й) — красно-чёрный пояс, при достижении 15 лет пхум приравнивается к дану. У чёрных поясов есть свои уровни — даны. В тхэквондо 9 данов.

Аттестация на чёрные пояса (даны и пхумы) проходит по единому стандарту, разработанному в Куккивоне — Всемирной штаб-квартире тхэквондо. Сертификат — документ подтверждающий дан или пхум — единого образца, признаётся во всем мире.

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

Приложение N 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«тхэквондо», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 15 ноября 2022 г. N 988

**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица2

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

\* Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (пункт 4.3)

СШОР проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (пункт 3.8).

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Приложение N 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«тхэквондо», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 15 ноября 2022 г. N 988

#### ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенс твования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (пункт 46))

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

- учебно-тренировочные занятия практические и теоретические (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия:

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица 4

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

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

#### **Порядок организации учебно-тренировочных мероприятий.**

Для обучающихся учреждения в целях качественной спортивной подготовки и повышения их спортивного мастерства, успешного выступления на международных и всероссийских соревнованиях могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия (УТМ) по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач, которые поставлены перед обучающимися в ходе проведения учебно-тренировочного мероприятия. Продолжительность учебно-тренировочного мероприятия не должна превышать сроков подготовки к различным соревнованиям.

Финансирование проведения учебно-тренировочных мероприятий осуществляется по нормативам, не превышающим нормативы финансовых затрат на оказание государственных услуг (выполнение работ) государственными автономными и бюджетными учреждениями физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга, утвержденными Распоряжением Комитета по экономической политике и стратегическому планированию Санкт-Петербурга на текущий год.

Спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе команды)

Персональный состав участников учебно-тренировочного мероприятия в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников и утверждается директором учреждения.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников УТМ;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы медицинского обеспечения, включающие в себя мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья участников УТМ, оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья участников УТМ, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом и планы мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующего выполнению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в т.ч. совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- утверждать сметы расходов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения и нормативными актами органов управления субъекта РФ в области ФКиС;
- осуществлять контроль за проведением УТМ, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы при проведении УТМ и учета выполняемых мероприятий педагогическим составом разрабатываются следующие документы:

- план-график проведения УТМ;
- расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок на весь период УТМ;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

По окончании ТМ каждый тренер-преподаватель оформляет и сдает в отдел по спортивной работе отчет о проведении УТМ.

- спортивные соревнования

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

## ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 5

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

### 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»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;
- 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.

**6. Годовой учебно-тренировочный план тренировочных занятий по виду спорта тхэквондо  
СПб ГБУ ДО СШОР «Невские Звёзды» (в часах)**

Таблица 6

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12	12	8	8	8	8	4	4	4	1
		1.	Общая физическая подготовка	112	112	115	140	160	170	148	155
2.	Специальная физическая подготовка	41	73	90	120	140	160	205	218	222	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	21	25	36	42	94	120	140	150
4.	Техническая подготовка	136	187	226	249	290	338	323	323	355	381
5.	Тактическая подготовка	5	8	13	16	17	22	25	34	38	41
6.	Теоретическая подготовка	5	8	13	16	19	22	25	34	38	41
7.	Психологическая подготовка	5	8	10	16	19	22	25	34	38	41
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	8	9	10	15	20	22	41
9.	Инструкторская практика	-	-	7	9	10	12	23	31	34	49
10.	Судейская практика	-	-	7	9	10	12	23	31	34	49
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	8	9	11	15	20	22	41
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	8	9	11	15	20	22	41
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В  
СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

Таблица 7

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

## **Режим учебно-тренировочной работы**

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), в который включена самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному заданию на период отпуска тренера-преподавателя. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Начало и окончание учебно-тренировочных занятий в спортивной школе производится в соответствии с утвержденным расписанием. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часа

После 45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью 15 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

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

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

### **При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:**

Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «тхэквондо» и этапам спортивной подготовки.

Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта тхэквондо, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод занимающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в спортивные группы.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальная спортивная подготовка обучающихся спортивной школы по виду спорта тхэквондо используется для осуществления как строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

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

В спортивной деятельности индивидуальную подготовку определяют, как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов. В виде спорта тхэквондо самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки, составляющих тхэквондо.

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по тхэквондо;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих тхэквондо.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям

сезона.

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

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

## **7. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы в спортивной школе является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

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 спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

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.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях

избранного вида спорта, 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 спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистического характера воспитания;
- воспитания в процессе спортивной деятельности;
- индивидуального подхода;
- воспитания в коллективе и через коллектив;
- сочетания требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексного подхода к воспитанию;
- единства обучения и воспитания.

### **Основные методы, средства и формы воспитательной работы.**

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе 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 спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 8-10-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13- летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

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).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

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. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на

индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. 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 спортсмена.

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). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

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 обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

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

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных

спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств спортсмена - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание. Практика учебно-тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения учебно-тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного

отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных 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.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива. Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и

закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в спортивной школе каждый, тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально, учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир обучающегося;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношение с товарищами.

### Календарный план воспитательной работы.

Таблица 8

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

1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Изучение нормативно-правовых документов спортивной школы	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в спортивной школе	Сентябрь
1.4.	Проведение индивидуальных бесед	Проведение индивидуальных бесед с обучающимися по вопросам посещаемости и дисциплины в спортивной школе	В течении года
1.5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий
1.6	Просмотр соревнований	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, интернет ресурсах (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного	В течение года

		<p>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);</p> <p>Беседы на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся»</li> <li>- «Режим, гигиена, спорт»</li> </ul> <p>«Питание спортсмена»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни.</li> <li>- О вреде и влиянии курения, алкоголя на здоровье человека»</li> </ul>	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях (участие в городской акции «Георгиевская ленточка»);</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul>	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для</b></p>	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Работа с родителями (законными представителями)	проведение родительских собраний, индивидуальные беседы.	В течение года, перед соревнованиями (выездными и городскими)

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

### Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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» СПб ГБУ ДО СШОР «Невские звезды» обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также

о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Комитете по физической культуре и спорту (далее – КФКиС) ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие
	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Теоретическое занятие
	«Играй честно»	По назначению	Антидопинговая викторина
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	«Играй честно»	По назначению	Антидопинговая викторина
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Семинар для спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Семинар для спортсменов

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся.

Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на этапе начальной подготовке определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ

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

### ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

## Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 10

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
<b>Группы УТ</b>				
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</li><li>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</li><li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li><li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li><li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li><li>5. Подбор упражнений для</li></ol>	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

		совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.		
<b>Группы ССМ, ВСМ</b>				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении физкультурной направленности	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры - преподаватели инструкторы, методисты
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г.

№ 1144н и предусматривает: - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП) - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки); - наблюдения в процессе тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

**Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.**

***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:***

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

***К медико-биологическим средствам восстановления относятся:***

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем-локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч. Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

### План применения восстановительных средств.

Таблица 11

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>Этап начальной подготовки</b>			
1.	<u>Педагогические и медико-биологические средства:</u> - рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки; - гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	В течение года	Тренеры-преподаватели
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			
1.	<u>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</u> - упражнения на растяжение; - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности; - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивность; - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный; - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый. - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течение года	Тренеры-преподаватели

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-

преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

### **III. Система контроля**

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

#### **11.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

#### **11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» 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»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

#### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

#### **11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

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

Приложение №6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«тхэквондо», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 15 ноября 2022 г. N 988

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2

1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Приложение N7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«тхэквондо», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 15 ноября 2022 г. N 988

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более
			1.25      1.35
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее
			18      16
3. Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Приложение №8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«тхэквондо», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 15 ноября 2022 г. № 988

**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»**

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более 1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее 20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица 15

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

## **Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода прохождения спортивной подготовки в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и характеризует уровень физической подготовки.

Для групп начального этапа, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности обучающегося и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле обучающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

### **Организация промежуточной и итоговой аттестации**

1.1. Промежуточная аттестация (этапные нормативы) обучающихся в Учреждении проводится в течение года и заключается в определении соответствия уровня подготовки спортсменов требованию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

1.2. Итоговая аттестация (переводные нормативы) спортсменов в Учреждении проводится в течение 2-3 декады мая месяца и заключается в определении соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

1.3. Формой проведения промежуточной и итоговой аттестации (этапные и переводные нормативы) обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, в рамках основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

1.4. Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов определяется тренером-преподавателем на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, в соответствии с прогнозируемыми результатами и в письменном виде предоставляется в отдел по учебно-спортивной работе.

1.5. Сроки и форма проведения контрольных нормативов и тестов, устанавливаются на педагогическом совете Учреждения, исходя из плана спортивной подготовки

### **Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации**

2.1. Тренеры-преподаватели, не позднее, чем за 1 месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации (этапных и переводных нормативов), доводят до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов и тестов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

2.2. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие спортивную подготовку в рамках года, полностью выполнившие планы спортивной подготовки.

### **Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации**

3.1. По результатам аттестации обучающихся в Учреждении оценивают:

- достижение прогнозируемых результатов программы каждым обучающимся;
- полноту выполнения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- результативность самостоятельной деятельности обучающихся течение всего года;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения контрольных нормативов и тестов;
- свобода владения специальным оборудованием и оснащением.

3.2. Результаты аттестации фиксируются в «Протоколах контрольно-переводных нормативов», которые являются одним из документов отчетности и хранятся у Администрации Учреждения.

3.3. Результаты аттестации обучающихся Учреждения анализируются Администрацией школы совместно с тренерами-преподавателями по следующим параметрам:

- количество обучающихся полностью освоивших дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- количество обучающихся прошедших аттестацию;
- причины невыполнения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- необходимость коррекции программы.

### **Заключительные положения**

4.1. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. Факт возникновения обстоятельства непреодолимой силы должен быть документально удостоверен уполномоченным органом государственной власти или органом местного самоуправления.

4.2. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольные нормативы, и тесты, переводятся на следующий этап на основании решения педагогического совета и приказа по Учреждению.

4.3. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).

4.4. Обучающиеся, достигшие особых спортивных успехов и результатов, поощряются Почетной грамотой или благодарственным письмом за подписью директора Учреждения.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 16

Упражнения	Контрольно-переводные нормативы НП			
	мальчики		девочки	
	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
Бег 30 м (с)	не более 6,2	не более 6,0	не более 6,4	не более 6,2
Бег на 1000 м (мин, с)	не более 6.10	не более 5.50	не более 6.30	не более 6.20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 10	не менее 13	не менее 5	не менее 7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +2	не менее +4	не менее +3	не менее +5
Челночный бег 3 x 10 м (с)	не более 9,6	не более 9,3	не более 9,9	не более 9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 130	не менее 140	не менее 120	не менее 130
*Обязательная техническая программа Приложение №1 к КП нормативам	-	выполнение	-	выполнение





**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ ЭТАПОВ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 19

<b>Контрольные нормативы ВСМ</b>		
	<b>юниоры/мужчины</b>	<b>юниорки/женщины</b>
Бег на 100 м (с)	не более 13,4	не более 16,0
Бег на 2000 м (мин, с)	-	не более 9.50
Бег на 3000 м (мин, с)	не более 12.40	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 42	не менее 24
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	не менее 14	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	-	не менее 19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +13	не менее +16
Челночный бег 3x10 м (с)	не более 6,9	не более 7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 230	не менее 185
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 48	не менее 44
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	не более 16.30
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	не более 23.30	-
Челночный бег 30x8 м с высокого старта (мин, с)	не более 1.13	не более 1.23
Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с (раз)	не менее 22	не менее 20
Уровень спортивной квалификации	МС	МС
* техническая программа Приложение №1 к КП нормативам	выполнение	выполнение

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 20

№	Группа	технические навыки	тактические навыки
1	НП-1	Жизненно необходимые навыки: - прыжки, ползание, бег Боевая стойка тхэквондиста, удары руками на месте и в движении: прямые. Удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху вниз. Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ног с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Умения поведения в коллективе Уход от ударов, защита руками. Одношаговый спарринг. Двухшаговый спарринг. Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.
2	НП-2	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.
4	УТ-1	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера-преподавателя.
5	УТ-2	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка
6	УТ-3	«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка.
7	УТ-4	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. Анализ соперников.
8	ССМ	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.
9	ВСМ	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.

## **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования**

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством тренера-преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь обучающихся - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья обучающихся.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением тестов.

### **Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов**

#### **Тесты оценки скоростных качеств:**

бег 30 метров; бег 100 метров;

подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

прыжки со скакалкой за 30 секунд на двух ногах;

#### **Тесты оценки скоростной выносливости:**

бег 400 метров, бег 800 метров

челночный бег 5X10 метров.

#### **Тест оценки силовых способностей:**

Подтягивание на перекладине.

Отжимание на брусьях (мужчины), отжимания от пола в упоре лёжа (женщины).

«Пистолетик» по наименьшему результату.

#### **Тест оценки подвижности суставов:**

«мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры.

«складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.

Шпагат в трёх положениях. Сумма оценок: отлично – полное касание бедер, хорошо – до 10 см, удовлетворительно – от 10 до 20 см, 20 и более см неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.

#### **Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки субмаксимальной мощности)**

8x400 метров в 2/3 силы с замером ЧСС (для мужчин до 70 сек, для женщин 80 сек), повторный старт через 5 минут:

- после финиша;
- через минуту;
- через две минуты;
- через три минуты.

#### **Тест «время простой реакции»**

Палка – реакция.

#### **Тесты, характеризующие специальные соревновательные качества тхэквондиста**

Тест Воробьева – Ефремова. Запас скорости  $Z_c = Q_n - Q_k$ , где  $Q_n$  количество ударов за 10 секунд,  $Q_k$  количество ударов за отрезок времени, равный 1/6 из расчёта количества ударов за 60 секунд. Например, за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов. За 60 секунд наносит 120 ударов. 1/6 из 60 секунд равна 20 ударам. Запас скорости равен  $25 - 20 = 5$ . Чем меньше разница, тем выше запас скорости.

Тест Зенкина-Головихина. Индекс выносливости  $I_v = Q_n \times N - Q$ , где  $Q_n$  количество ударов за 10 секунд,  $N$  количество временных отрезков,  $Q$  общее количество ударов за 60 секунд. Например, за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов, в одной минуте 6 временных отрезков по 10 секунд, т.е  $N=6$ , общее количество ударов за 60 секунд 100 ударов.  $I_v = 25 \times 6 - 100 = 150 - 100 = 50$

Тест Лашпанова – Воробьева.

Коэффициент выносливости  $K_v = Q_n / Q_k$  (отношение) где  $Q_n$  количество ударов за 10 секунд,  $Q_k$  среднее количество ударов в 10 секундном отрезке, из 60 секунд. Например,  $Q_n = 25$  ударов,  $Q_k = 10$  ударов.  $K_v = 25/10 = 2,5$

Тест Головихина – Лашпанова. Соотношение мышечных локомоций между основными и вспомогательными биомеханическими звеньями двигательных компонентов. Например, удар ап чхаги. Основное звено техники вынос колена вперед, с поворотом опорной ноги наружу. Вспомогательное звено – выпрямление ноги в коленном суставе до касания поверхности, по которой наносится удар. Например, вынос колена на фиксированный уровень за единицу времени 10 секунд равен 30 движений, количество целостных выполнений в фиксированный идентичный уровень 25. Соотношение ударов  $30/25 = 1,2$

## АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### БЕЛЫЙ ПОЯС (10 ГЫП)

Стойки

Моа соги-ноги вместе а руки вдоль туловища.

**НАРАНИ СОГИ**

Базовая стойка. Стойка готовности.

Расстояние между ногами равно ширине плеч. Стопы параллельны и направлены вперед. Колени слегка согнуты. Вес тела распределён равномерно между левой и правой ногами. Руки сжаты в кулаках и слегка согнуты в локтях. Руки и плечевой пояс образуют овал.

АП СОГИ Базовая стойка.

Расстояние между ногами равно ширине шага. Ноги слегка согнуты в коленях. Стопы направлены вперед. Вес тела распределён следующим образом: 55% – на передней ноге, 45% – на задней ноге.

История и этикет

### БЕЛЫЙ ПОЯС С ЖЁЛТОЙ ПОЛОСОЙ (9 ГЫП)

Стойки

АП СОГИ Базовая стойка.

Расстояние между ногами равно ширине шага. Ноги слегка согнуты в коленях. Стопы направлены вперед. Вес тела распределён следующим образом: 55% – на передней ноге, 45% – на задней ноге.

**ЧУЧХУМ СОГИ**

Базовая стойка. Стойка всадника.

Расстояние между ногами – полторы-две ширины плеч. Стопы параллельны и направлены вперед. Колени согнуты и разведены в стороны. Вес тела распределён равномерно между правой и левой ногами. Колени проецируются на большие пальцы ног, таз – в центр отрезка, соединяющего пятки.

При аттестации на 9 гып стойка используется для демонстрации техники ударов руками и блоков.

**НАРАНИ СОГИ**

Базовая стойка. Стойка готовности.

Расстояние между ногами равно ширине плеч. Стопы параллельны и направлены вперед. Колени слегка согнуты. Вес тела распределён равномерно между левой и правой ногами. Руки сжаты в кулаках и слегка согнуты в локтях. Руки и плечевой пояс образуют овал.

Удары ногами

**АП ЧХАГИ**

Удар вперед. При аттестации на 9 гып выполняется из стойки ап соги.

Удар производится следующим образом: исходное положение \_ стойка ап соги, – вынос колена, – разгиб ноги, – сгиб ноги, возврат в исходное положение. Ударная часть стопы \_ подошва под пальцами. В некоторых случаях допускается удар подъёмом или пяткой.

**ТОЛЛЙО ЧХАГИ**

Круговой удар.

При аттестации на 9 гып выполняется из стойки ап соги. Удар производится следующим образом: исходное положение –

стойка ап соги, – вынос колена, разворот колена (голень параллельна полу), – разгиб ноги, сгиб ноги в коленном суставе. сгиб ноги, возврат в исходное положение. Ударная часть стопы – подъём. В некоторых случаях допускается удар частью подошвы под пальцами или пяткой.

#### ЙОП ЧХАГИ (В СТОРОНУ)

Удар в сторону. При аттестации на 9 гып выполняется из стойки нарани соги. Схема удара: нарани соги, – вынос колена, – разгиб ноги, – сгиб ноги, возврат в исходное положение. Ударная часть стопы – ребро.

Удары руками

#### МОМТХОНЪ чирьги

Рука движется по кратчайшей траектории от пояса к центру груди до полного выпрямления локтя, при этом реверсивная рука совершает обратное движение. Локоть реверсивной руки направлен назад. Оценивается правильное выполнение удара, а также концентрация и жёсткость.

#### ТУЛЬ МОМТХОНЪ чирьги

Двойной удар руками выполняется по следующей схеме - удар левой рукой (см. момтхонъ чирьги), – удар правой рукой. Удары выполняются в одну точку – центр груди. Оценивается правильность выполнения удара, темп, жёсткость, концентрация, сила удара.

Блоки

#### АРЭ МАККИ

Защита нижней части корпуса. Схема выполнения блока: чучхум соги, – замах на блок, -выпрямление блокирующей (левой) руки и движение назад реверсивной (правой) рукой.

#### АН МОМТХОНГ МАККИ

Защита средней части корпуса. Блок «снаружи – внутрь».

Блок выполняется по схеме: чучхум соги;- замах на блок, – постановка блока (левая рука) и движение назад реверсивной (правой) рукой. Каждая рука при движении описывает полукруг.

Связки

#### АЛ СОГИ-АРЭ МАККИ-МОМТХОНЪ ЧИРЫГИ

Последовательность выполнения связки:

1. Нарани соги (исходное положение).
2. Ап соги – арэ макки
3. (с шагом вперёд).
4. Ап соги – момтхонъ чирьги.
5. Нарани соги (исходное положение).

#### АЛ СОГИ-АН МАККИ- МОМТХОНЪ ЧИРЫГИ

Последовательность выполнения связки:

1. Нарани соги (исходное положение).
2. Ап соги – ан макки (с шагом вперёд).
3. Ап соги – момтхонъ чирьги.
4. Нарани соги (исходное положение).

## ЖЕЛТЫЙ ПОЯС (8 ГЫП)

Стойки

#### АП КУБИ

Базовая стойка. Расстояние между ногами – 1,5 – 2 ширины плеч. Голень передней ноги перпендикулярна полу, колено прецируется в центр стопы. Дальняя нога выпрямлена в колене. Стопы направлены вперёд между двумя ногами. Бёдра и плечи развёрнуты фронтально.

Удары ногами

#### ЙОП ЧХАГИ

Удар вперёд из стойки ап соги.ап соги; – вынос колена; – выпрямления ноги в ударе. Опорная нога должна быть немного согнута

## УДАРЫ РУКАМИ

### СЕТ ЧИРЫГИ

Тройной удар руками.

Техника выполнения:

– вэн момтхонь чирьп – (удар левой рукой);- орун момтхонь чирьги ( удар правой рукой), – вэн момтхонь чирьги (удар левой рукой).

Новые блоки

### ОЛЬГУЛЬ МАККИ

Схема выполнения блока: чучхум соги, – замах на блок, – постановка блока левой рукой и реверсивное движение назад правой рукой.

Одношаговый спарринг

Одношаговый (двухшаговый) спарринг – это демонстрация классической техники в паре с партнёром.

При выполнении оценивается: Дистанция атаки.

Концентрация СИЛЫ, скорость.

Техника блоков и ударов.

Техника передвижения.

атакующий – ап куби, арэ макки, защищающийся – нарани соги, чумби.

атакующий – ап куби, момтхонь чирьги: защищающийся – ан момтхонь макки.

### КОМПЛЕКС №2 – 1-Й КРУГ (ПОД СЧЁТ)

1. Нарани соги, чумби
2. (шаг назад) Ап куби, арэ макки
3. (шаг вперёд) Ап куби, арэ макки
4. (кругом) Ап куби арэ макки.
5. (направо на левой ноге) Ап куби ольгуль макки
6. (кругом) Ап куби, ольгуль макки
7. (вперёд-направо правой ногой) Ап куби, ан момтхонь макки.
8. (кругом) Ап куби, ан момтхонь макки

### ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ИЛЬ ЧЖАН

Пхумсэ – традиционный формальный комплекс некоторых технических приёмов тхэквондо.

1. Кыман. Нарани соги. Гёнгнэ
2. Чумби. Нарани соги.
3. Гёнгнэ
4. Вэн ап соги арэ макки
5. Орун ап соги момтхонь чирьги
6. Орун ал соги арэ макки
7. Вэн ап соги момтхонь чирьги
8. В эн ал куби арэ макки
9. Вэн ал куби момтхонь чирьги
10. Орун ап соги момтхонь ан макки
11. .Вэн ал соги момтхонь чирьги
12. Вэн ап соги момтхонь ан макки
15. Орун ап соги момтхонь чирьги
16. Орун ап куби арэ макки
17. Орун ап куби момтхонь чирьг

18. Вэн ап соги ольгуль и макки
19. Ап чаги.
20. Орун ап соги момтхонь чирьги
21. Орун ап соги ольгуль макки
22. Ап чаги
23. Вэн ап соги момтхонь чирьги (см. выше).
24. Вэн ап куби арэ макки
25. Орун ап куби момтхонь чирьги С "кихап".

## ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ЗЕЛЕННОЙ ПОЛОСОЙ 7 ГЫП

Удары ногами

### НЕРЕ ЧХАГИ

Нере чхаги – удар прямой ногой в голову (редко – в грудь). При выносе, нога может быть прямой или полусогнутой. Если противник находится на дальней дистанции, нере чхаги выполняется с выноса прямой ноги; при ударе навстречу или на короткой дистанции, нога выносится максимально согнутой в колене. Удар наносится прямой ногой с включением силы бедра. В удар нере чхаги включена работа стопы

Миро чхаги – толчковый удар ногой вперёд. Выполняется обычно во время контратаки или как опора для последующего удара в прыжке с разворотом.

Удары руками

АРЭ ЧИРЬГИ – прямой удар рукой в пояс. выполняется точно так же, как и удар в корпус (см. 9 гып )

ОЛЬГУЛЬ ЧИРЬГИ – прямой удар в голову (подбородок).  
Выполняется точно так же, как и удар в корпус (см. 9 гып)

Блоки

ПАККАТ МАККИ Направление блока – «изнутри – наружу». Угол между предплечьем и плечом 90°. При выполнении допускается разворот корпуса (не более 45° относительно линии стоп) с выносом вперёд плеча блокирующей руки.

Одношаговый спарринг.

Смотри одношаговый спарринг на 8 гып.

КОМПЛЕКС №2 – 1-Й КРУГ (БЕЗ СЧЁТА)

Смотри комплекс №2 – 1 круг(под счёт) на 8 гып.

### ПХУМСЭ: ТХЭГЫК И ЧЖАНЪ

1. Нарани соги.
2. Вэн ап соги, арэ макки.
3. Орун ап куби, момтхонь пандэ чирьги
4. Орун ап соги, арэ макки.
5. Вэн ап куби, момтхонь пандэ чирьги
6. Вэнап соги, Момтхонь ан макки.
7. Орун ап соги момтхонь ан макки. '
8. Вэн ап соги, арэ макки.
9. Орун ап чхаги.
10. Орун ап куби, ольгуль пандэ чирьги.
11. Орун ап соги, арэ макки (как 8)

12. Вэн ап чхаги (как 9)
13. Вэн ап куби, ольгуль пандэ чирьги (как 10).
14. Вэн ап соги, ольгуль макки
15. Орун ап соги, ольгуль макки.
16. (Налево на правой ноге) Вэн ап соги, момтхонъ ан макки.
17. Орун ап соги, момтхонъ
18. ан макки. (при переходе с 16 на 17 движения разворот осуществляется без шагов)

Возвращение назад

19. Вэн ап соги, арэ макки.
20. Орун ап чхаги.
21. Орун ап соги, момтхонъ пандэ чирьги.
22. Вэн ап чхаги.
23. Вэн ап соги, момтхонъ пандэ чирьги.
24. Орун ап чхаги.
25. Орун ап соги, момтхонъ пандэ чирьги с «кихап».

## ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС (6 ГЫП)

Стойки

ТВИТ КУБ

Низкая стойка. 70%

веса тела на задней ноге, 30% – на передней ноге. Стопы образуют прямой угол. Центр таза проецируется в точку, делящую расстояние между стопами в отношении 2 к 1, считая от передней ноги. Линия бёдер параллельна линии, проходящей через пятки. Высота стойки индивидуальна и зависит от минимального угла между голенью и стопой.

Удары ногами

ТВИТ ЧХАГИ – удар ногой назад. Наносится в корпус (редко – в голову). Направление ноги – снизу вверх. Колено ударной ноги при выпрямлении касается колена опорной ноги. Голова разворачивается в момент начала удара. При ударе корпус отклоняется самопроизвольно. Допускается специальный наклон корпуса в том случае, если удар наносится в подбородок.

Блоки

СОННАЛЬ МОМТХОНЪ МАККИ

При выполнении блока нужно помнить, что слово «СОННАЛЬ» переводится с корейского языка как «РУКА-НОЖ». Сонналь макки – режущий блок. Он может выполняться в три уровня (санналь арэ макки, сонналь момтхонъ макки, сонналь ольгуль макки), двумя руками и одной рукой (хансонналь). На данный пояс требуется показать блок сонналь момтхонъ макки, т.е. блок сонналь макки, выполненный в уровень корпуса двумя руками в стойке твит куби. Схема выполнения: – замах, – блок. Линия плеч ей параллельна линии таза.

Двухшаговый спарринг

Атакующий – вэн ап куби, арэ макки.

Защищающийся – нарани соги.

Атакующий – орун ап куби, момтхонъ пандэ чирьги.

Защищающийся – вэн ап куби, ан момтхонъ макки.

Атакующий – вэн ап куби, ольгуль пандэ чирьги.

Защищающийся – орун ап куби, ольгуль макки.

Атакующий – вэн ап куби, арэ макки.

Защищающийся – орун ап куби, момтхонъ чирьги.

Далее выполняется тоже самое, начиная с другой ноги, затем спарринг выполняется в другую сторону – атакующий и защищающийся меняются ролями.

#### КОМПЛЕКС № 2 – 2 КРУГА (ПОД СЧЁТ)

1. Окончание 1-го круга (см.8 гыш)
2. (шаг вперёд) Твит куби, сонналь макки.
3. (кругом) Твит куби, сонналь макки.
4. (вперёд направо правой ногой). Твит куби, йоп момтхонь чирьги.
5. (кругом). Твит куби, йоп момтхонь чирьги.
6. (вперёд – налево правой ногой). Твит куби, паккат макки.
7. (кругом). Твит куби, паккат макки.

#### ПХУМСЭ: ТХЭГЫК САМ ЧЖАНЪ

1. Моа соги.кйонъне.
2. Вэн ап соги, арэ макки.
- 3-а. Орун ап чхаги.
- 3-б. Орун ап куби, момтхонь пандэ чирьги. 3-в. (Без шагов.) Орун ап куби, момтхонь паро чирьги.
4. (Разворот на левой ноге.) Орун ап соги, арэ макки.
- 5-а. Вэн ап чхаги.
- 5-б. Вэн ап куби, пандэ чирьги.
- 5-в. (Без шагов.) Вэн ап куби, паро чирьги.
6. Вэн ап соги, джеби-пум хансонналь мок чиги.
7. Орун ап соги, джеби-пум хансонналь мок чиги.
- 8-а. Орун твит куби, хансональ макки.
- 8-б. Вэн ап куби, момтхонь паро чирьги.
- 9-а. Вэн твит куби, хансонналь макки
- 9-б. Орун ап куби, момтхонь паро чирьги.
10. Вэн ап соги, момтхонь ан макки.
11. Орун ап соги, момтхонь ан макки.
12. (Разворот на правой ноге.) Вэн ап соги, арэ макки.
14. (Разворот кругом.) Орун ап соги, арэ макки.
- 15-а. Вэн ап чхаги (как 13-а).
- 16-а. Вэн ап соги, арэ макки.
- 16-б. (Без шагов.) Вэн ап соги, паро чирьги.
- 17-а. Орун ап соги, арэ макки.
- 17-б. (Без шагов.) Орун ап соги, момтхонь паро чирьги.
- 18-а. Вэн ап чхаги.
- 18-б. Вэн ап соги, арэ макки (как 16-а).
- 19-а. Орун ап чхаги
- 19-б. Орун ап соги, арэ макки (как 17-а).
- 19-в. (Без шагов.) Орун ап соги, момтхонь паро чирьги с “кихап” (как 17-б). Кыман.

#### ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС С СИНЕЙ ПОЛОСОЙ (5 ГЫП)

Удары ногами

#### ХУРЙО ЧХАГИ

Удар хурйо чхаги (хлещущий пинок) – один из самых сильных ударов в тхэквондо. Выполняется в основном в уровень головы. При точном попадании вызывает нокаут. Ударная часть ноги – подошва, при чём сначала происходит касание пяткой, затем всей подошвой. Ударная нога описывает полукруг. Сила удара зависит от скорости разворота, веса бьющей ноги, от включения бедра бьющей ноги и бьющей ноги, от включения бедра бьющей ноги и работы опорной ноги. Касание ударной поверхности (головы противника) происходит в момент выпрямления ноги и вытягивания бедра. Голова разворачивается в момент начала удара. При ударе корпус отклоняется самопроизвольно. Удар может выполняться с разворотом или без разворота, с дальней или передней Ноги.

## Удары руками

ЙОП ЧИРЫГИ Удар рукой в сторону. Выполняется в стойке ЧУЧХум соги. Необходимо следить за тем, чтобы:

- голова была развёрнута в сторону удара;
- локоть реверсивной руки был направлен назад;
- плечи не поднимались;
- Позвоночник в вертикальном положении.

## Блоки

### ХЕЧХЙО АРЭ МАККИ

Двойной раздвигающий блок. Выполняется как два блока арэ макки (см. 9 гып) двумя руками одновременно. Руки выпрямляются до уровня не таза и заходят за линию спины. Используется при атаке с двух сторон одновременно.

ХЕЧХЙО СОННАЛЬ АРЭ МАККИ – Выполняется точно так же, как блок хечхйо арэ макки (см. выше), только с выпрямленными ладонями. При замахе на блок ладони могут быть сжаты в кулаки или раскрыты и натянуты. За счёт раскрытых ладоней происходит удлинение рук и уменьшение площади касания с местом постановки блока. Поэтому сонналь арэ макки – ударный блок.

## Двухшаговый спарринг

Смотри двухшаговый спарринг на 6 гып.

## КОМПЛЕКС №2 – 2 КРУГА (БЕЗ СЧЁТ А)

Смотри комплекс №2 – 2 круга (под счёт) на 6 гып.

### ПХУМСЭ: ТХЭГЫК СА ЧЖАНЪ

1. Нарани соги.
2. Орун твит куби, сонналь макки.
3. Вэн твит куби, пьёнсонкыт сево чырыги.
4. (Разворот на левой ноге) Вэн твит куби, сонналь макки. (как 2)
5. Вэн ап куби, пьёнсонкыт сево чырыги. (как 3)
6. (Разворот на правой ноге) Вэн ап куби, джебирум мок чиги.
7. -а. Орун ап чхаги.
- 7-б. Орун ап куби, момтхонъ паро чырыги
8. Вэн йоп чхаги.
9. –а.Орун йоп чхаги.
- 9-б. Вэн твит куби, сонналь макки.
10. (Разворот на правой ноге) Орун твит куби, момтхонъ паккат макки.
11. –а. Орун ап чхаги.
- 11-б. Орун твит куби, момтхонъ ан макки.
12. (Разворот без шагов на двух ногах) Вэн твит куби, момтхонъ паккат макки. (как 10)
13. –а Вэн ап чхаги. (как 11-а)
- 13-б. Вэн твит куби, момтхонъ ан макки. (как 11-б)
14. Вэн ап куби, джебирум мок чхиги.
15. –а. Орун ап чхаги.
- 15-б. Орун ап куби, дун джумок ольгуль ап чхиги.
16. Вэн ап соги, момтхонъ ан макки.
17. (Без шага) Момтхонъ паро чырыги.
18. Орун ап соги, момтхонъ ан макки. (как 16)
19. (Без шага) Момтхонъ паро чырыги. (как 17)

20. –а. Вэн ап куби, момтхонъ ан макки.  
20-б. (Без шага) Паро чирьги.  
21-а. Орун ап куби. Момтхонъ ан макки. (как 20-а)  
21-б. (Без шага) Паро чирьги. (как 20-б)  
21-в. (Без шага) Пандэ чирьги с “кихап”. (как 20-в)

## СИНИЙ ПОЯС (4 ГЫП)

### Стойки

#### ПОМ СОГИ

Стойка тигра. 100% веса тела на задней (опорной) ноге. Стопы и колен направлены вперёд. Центр таза проецируется в пятку опорной ноги. ширина ног такая же как и в стойке ап со ги (см. 9 гып). Высота стойки индивидуальна и зависит от минимального угла между голенью и стопой.

### Новые удары ногами

АН НЕРЕ ЧХАГИ – усиленный мах ногой в направлении снаружи внутрь. Начало удара – вынос ноги вперёд-вверх – такое же как нере чхаги (см. 7 гып), далее поворот корпуса налево, опускание ноги внутрь по отношению к первому положению корпуса. Таким образом, нога выносится вперёд, затем опускается в сторону (внутрь) с разворотом корпуса. Допускается иное выполнение удара: вынос ноги в нужную сторону с разворотом корпуса, затем опускание ноги вперёд. При выполнении ан нере чхаги важную роль необходимо уделять работе бедра и стопы.

ПАККАТ НЕРЕ ЧХАГИ – усиленный мах ногой в направлении изнутри – наружу. Начало удара-вынос ноги вперёд-вверх такое же как нере чхаги (см. 7 гып), далее поворот корпуса направо, опускание ноги наружу по отношению к первому положению корпуса. Таким образом нога выносится вперёд, затем опускается в сторону (наружу) с разворотом корпуса. Допускается иное выполнение удара: вынос ноги в нужную сторону с разворотом корпуса, затем опускание ноги вперёд. При выполнении баккат нере чхаги важную роль необходимо уделять работе бедра и стопы.

### Удары руками

#### СОННАЛЬ МОК ЧХИГИ

Сонналь мок чхиги – удар ребром ладони. Наносится обычно в уровень шеи. Пальцы раскрытой ладони должны быть крепко прижаты друг к другу. Для наибольшей жёсткости верхние фаланги пальцев можно чуть-чуть согнуть. Ладонь должна быть натянутой. Реверсивная рука сжата в кулак.

### Блоки

#### ХЕЧХЙО ПАККАТ МОМТХОНЪ МАККИ

Хечхйо паккат момтхонъ макки – двойной клиновидный блок. Используется при защите от двойного удара (ногами, руками), а так же при обхвате.

При замахе руки скрещены в запястьях и находятся на расстоянии кулака от корпуса. В поставленном блоке сжатые кулаки не выходят за линии корпуса, угол в локтевом суставе равен 90°.

#### ХЕЧХЙО СОННАЛЬ ПАККАТ МОМТХОНЪ МАККИ

Блок хечхйо сонналь паккат момтхонъ макки выполня ется так же как блок хечхйо паккат макки (см. выше). При замахе клаки могут быть сжаты или раскрыты. В поставленном блоке пальцы должны быть на уровне подбородка.

### КОМПЛЕКС №1 (ПОД СЧЁТ)

- 1) Нарани соги.
- 2-а) Чучхум соги, вэн арэ макки.

- 2-б) Чучхум соги, орун момтхонъ чирьги.
- 3) Вэн йоп 'Хаги.
- 4) Чучхум соги, орун момтхонъ чирьги.
- 5) (Поворот налево) Ап куби, вэн арэ макки.
- 6-а) Орун ап чхаги.
- 6-б) Постановка ударной ноги назад.
- 6-в) Вэн пом соги, пандэ патханъсон момтхонъ макки. 7-а) (С передней ноги) Вэн ап чхаги.
- 7-б) Постановка ударной ноги на тоже самое место.
- 7-в) Вэн пом соги, паро момтхонъ патханъсон макки.
- 8-а) (Без шага) Вэн ап соги, ольгуль макки.
- 8-б) Мотхонъ паро чирьги. 9-а) Вынос колена на удар йоп чхаги.
- 9-б) Орун йоп чхаги.
- 9-в) (Постановка ударной ноги назад) Вэн ап соги, ольгуль макки.
- 9-г) Вэн ап соги, арэ макки.
- 10-а) Чучхум соги, орун арэ макки.
- 10-б) Чучхум соги, вэн момтхонъ чирьги.
- 1 1) Орун йоп чхаги.
- 12) Чучхум соги вэн момтхонъ чирьги.
- 13) (Поворот направо) Ап куби, орун арэ макки.
- 14-а) Ап чхаги
- 14-б) Постановка ударной ноги назад.
- 14-в) Орун пом соги, пандэ момтхонъ патханъсон макки. 15-а) (С передней ноги) Орун ап 'Хаги.
- 15-б) Постановка ударной ноги на тоже самое место.
- 15-в) Орун пом соги, паро момтхонъ патханъсон макки. 16-а) (Без шага) Орун ап соги, ольгуль макки.
- 16-б) Мотхонъ паро чирьги.
- 17-а) Вынос колена на удар йоп чхаги.
- 17-б) Орун йоп чхаги.
- 17-в) (Постановка ударной ноги назад) Орун ап соги, ольгуль макки.
- 17-г) Орун ап соги, арэ макки.
- 18) Нарни соги.

## КОМПЛЕКС №2

(до спарринговой техники)

- 1) Окончание 2-го круга (см.б гып)
- 2) (шаг вперёд) Ап куби, хечхйо момтхонъ макки.
- 3) (кругом). Ап куби, хечхйо момтхонъ макки.
- 4-а) Замах на двойной блок.
- 4-б) Чучхум соги,  
хечхйо сантуль макки. 5-а) Замах на двойной блок.
- 5-б) Чучхум соги,  
хечхйо сантуль макки. б-а) (налево на левой ноге) Кодуро ольгуль макки.
- б-б) (без шагов) Кодуро ольгуль макки.
- 7) (налево на месте) Ап куби, арэ макки.
- 8) Ап Чхаги.
- 9) (кругом) Ап куби, арэ макки.
- ! О) ПОМ Соги, кодуру паккат макки.
- 11) Ап Чхаги с передней ноги.
- 12) Ап куби, арэ макки. 13) (направо левой ногой) Ап куби битуро ольгуль макки.
- 13) Толлийё чхаги.
- 15) Вынос колена на удар твит чхаги.
- 1 б) Твит чхаги.
- 17) (кругом с постановкой ударной ноги) Ап куби, битуро ольгуль макки. 18) Толлийо чхаги.
- 19) (постановка ударной ноги на место опорной, ОПОрной – Шаг Вперёд \_ направо) Ап куби, ан

макки.

20) Йоп чхаги.

21) Твит Чхаги.

22) (кругом с постановкой ударной ноги) Ап куби, ан макки.

23) Йоп чхаги.

24) Твит чхаги.

25) Ап куби, ан макки.

26) Ап соги, КОдуро паккат макки.

Вид сбоку некоторых элементов комплекса 2

## ПХУМСЭ ТХЭГЫК О ЧЖАНЪ

1. Вэн ап куби, арэ макки (как 3).

2. Вэн соги, моджумок нерьё чхиги (как 4).

3. Орун ап куби, арэ макки.

4. Орун соги, моджумок нерьё чхиги.

5-а. Вэн ап куби, пандэ момтхонъ ан макки. 5-б. Вэн ап куби, паро мотхонъ ан макки. 5-в. Орун ап чхаги.

6-а. Орун ап куби, дунджумок ап чхиги. 6-б. Орун ап куби, момтхонъ ан макки.

6-б. Орун ап куби, момтхонъ ан макки.

6-в. Вэн ап чхиги.

7-а. Вэн ап куби, дунджумок ап чхиги. 7-б. Вэн ап куби, момтхонъ ан макки.

7-в. Орун ап куби, дунджумок ап чхиги. 8-а. (Налево через спину на правой ноге) Орун твит куби, хансонналь макки (как 9а).

8-б. Орун ап куби, палькуп толльо чхиги (как 9-б)

10-а: Вэн ап куби, момтхонъ арэ макки. 10-б. (Без шага) Вэн ап куби, баро момтхонъ ан макки.

10-в. Орун ап чхаги.

11-а. Орун ап куби, арэ макки.

11-б. Орун ап куби, момтхонъ ан макки. 12-а. (Налево на правой ноге) Вэн ап куби, ольгуль макки.

12-б. Йоп чхаги.

13. Орун ап куби пхалькуп пьёджок чхиги. 14-а. Орун ап куби, ольгуль макки.

14-б. Йоп чхаги

15. Вэн ап куби пхалькуп пьёджок чхиги . 1б-а. Вэн ап куби, арэ макки.

1б-б. (Без шага) Вэн ап куби, момтхонъ ан макки.

1б-в. Орун ап чхиги.

12. (С прыжком) Твит коа соги дунджумок ап чхиги с «кихап».

## СИНИЙ ПОЯС С КРАСНОЙ ПОЛОСОЙ (3 ГЫП)

Удары ногами

### ВСЕ УДАРЫ ВЫПОЛНЯЮТСЯ С ПЕРЕДНЕЙ НОГИ

ПАРО ЧИРЫГИ – удар рукой вперёд в разно-имённой стойке. Необходимо следить, чтобы плечи были опущены и не напряжены, кулак был плотно сжат и являлся продолжением предплечья, локоть был выпрямленным.

ПАНДЭ ЧИРЫГИ – удар рукой вперёд в одноимённой стойке. Необходимо следить, чтобы плечи были опущены и ненапряжены, кулак был плотно сжат и являлся продолжением предплечья, локоть был выпрямленным. Удары пандэ и паро чырыги выполняются из любых стоек.

Блоки

ПАТХАНЪСОН МОМТХОНЪ АН МАККИ – останавливающий блок раскрытой ладонью. При замахе кулак может быть сжат или раскрыт, блокирующая рука отводится на уровень уха и опускается до центра живота. Ладонь должна быть жёсткой и выпрямленной, пальцы направлены вверх.

#### КОМПЛЕКС №1 (СМ. 4 ГЫП)

#### КОМПЛЕКС №2

(до спарринговой техники) (см. 4 ГЫП)

#### ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ЮК ЧЖАНЪ

1. Нарани соги. Чумби.
- 2-а. Вэн ап куби, арэ макки.
- 2-б. Орун ап чхаги (нога ставится назад).
3. Орун твит куби, момтхонъ паккат макки. 4-а. (Кругом на двух ногах) Орун ап куби, арэ макки (как 2-а).
- 4-б. Вэн ап чхаги (как 2-б).
5. Вэн твит куби, момтхонъ паккат макки (как 3).
- 6-а. Вэн ап куби, ольгуль хансонналь битуро макки.
- 6-б. Орун толлийо чхаги.
- 7-а. (Ударная нога опускается вперёд, опорная – налево вперёд) Вэн ап куби, момтхонъ паккат макки.
- 7-б. (Без шага) Момтхонъ паро чирыги.
- 7-в. Орун ап чхаги.
8. Орун ап куби, момтхонъ паро чирыги.
- 9-а. (Кругом на левой ноге) Орун ап куби, момтхонъ паккат макки (как 7-а).
- 9-б. (Без шага) Момтхонъ паро чирыги) (как 7-б).
- 9-в. Вэн ап чхаги (как 7в).
10. Вэн ап куби, момтхонъ паро чирыги (как 8) 11-а. Нарани соги. Замах на двойной блок. 11-б. Нарани соги, хэчхйо арэ макки.
- 12-а. Вэн ап куби, ольгуль хансонналь битуро макки. 12-б. Вэн толлийо чхаги с «кихап».
- 13-а. (ударная нога к опорной, разворот через спину, шаг правой ногой) Орун ап куби, арэ макки.
- 13-б. Вэн ап чхаги.
14. Вэн твит куби, момтхонъ паккат макки.
- 15-а. Вэн ап куби, арэ макки (как 13-а) 15-б. Орун ап чхаги (как 13-б)
16. Орун твит куби, момтхонъ паккат макки (как 14)
17. (Назад) Орун твит куби, момтхонъ сонналь макки.
18. (Назад) Вэн твит куби, момтхонъ сонналь макки (как 17).
- 19-а. (Назад) Вэн ап куби, патханъсон момтхонъ макки.
- 19-б. (Без шага) Вэн ап куби, паро чирыги.
- 20-а. (Назад) Орун ап куби, патханъсон момтхонъ макки (как 19-а).
- 20-б. (Без шага) Вэн ап куби, паро чирыги.

#### КРАСНЫЙ ПОЯС (2 ГЫП)

#### КОМПЛЕКСЫ №1, 2 (см. 4 гып)

#### ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ЧХИЛЬ ДЖАНЪ

- 2-а. Вэн пом соги, патханъсон момтхонъ макки. 2-б. Орун ап чхаги.
3. (Нога ставится назад) Вэн пом соги, ан момтхонъ макки.
- 4-а. (Кругом на двух ногах) Орун пом соги, патханъсон момтхонъ макки (как 2-а).
- 4-б. Вэн ап чхаги (как 2-б).
5. (Нога ставится назад) Орун пом соги, ан момтхонъ макки (как 3).
6. (Налево) Орун твит куби, сонналь арэ макки.
7. Вэн твит куби, сонналь арэ макки.
- 8-а. Вэн пом соги, патханъсон кодуро макки (как 9-а).

- 8-б. (Без шага) Замах на удар (как 9-б).
- 8-в. (Без шага) Дунджумок ап чхиги (как 9-в).
- 9-а. (Кругом на двух ногах) Орун пом соги, патханъсон кодуро макки.
- 9-б. (Без шага) Замах на удар.
- 9-в. (Без шага) Дунджумок ап чхиги.
- 10-а. (Налево, подставить левую ногу к правой) Моа соги, хечхйо арэ макки (медленно).
- 10-б. (Без шага) Боджумок (медленное). 11-а. Вэн ап куби, гави макки (вэн момтхонъ паккат макки, орун арэ макки). 11-б. Вэн ап куби, гави макки (орун момтхонъ паккат макки, вэн арэ макки).
- 12-а. Орун ап куби, гави макки (орун момтхонъ паккат макки, вэн арэ макки).
- 12-б. Орун ап куби, гави макки (вэн момтхонъ паккат макки, орун арэ макки) ..
- 13-а. (Налево через спину на правой ноге) Вэн ап куби, момтхонъ чечхйо макки.
- 13-б. (Без шага) Вытягивание рук для удара коленом.
- 13-в. Орун муруп чхаги.
14. (С подшагом или прыжком) Твит коа соги, дужумок хечхйо чирьги.
15. (шаг назад) Орун ап куби, отгоро арэ макки.
- 16-а. (Кругом на двух ногах) Орун ап куби, момтхонъ чечхйо макки (как 13а).
- 16-б. (Без шага) Вытягивание рук для удара ногой (как 13-б).
- 16-в. Вэн муруп чхаги (как 13-в).
17. (С подшагом или прыжком) Твит коа соги, дунджумок хечхйо чирьги (как 14).
18. (шаг назад) Вэн ап куби, отгоро арэ макки (как 15).
19. (Направо на правой ноге) Вэн ап соги, дунджумок паккат чхиги.
20. Пъйоджок чхаги.
21. Чучхум соги, орун пъйоджок чхиги.
22. (Правая нога подтягивается к левой) Орун ап соги, дунджумок паккат чхиги (как (19)
23. Пъйоджок чхаги.
24. Чучхум соги, вэн пъйоджок чхиги.
25. (Без шага) Вэн хансонналь момтхонъ йоп макки.
26. (Шаг С разворотом через живот) Чучхум соги, йоп момтхонъ чирьги.

## КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС (1 ГЫП)

### КОМПЛЕКСЫ №1, 2 (см. 4 гып)

#### Страховка

#### ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ПХАЛЬ ДЖАНЪ

1. Нарани соги, чумби.
2. Орун твит куби, кодуро паккат макки.
3. Вэн ап куби, момтхонъ паро чирьги.
4. Подскок вверх с выносом колена правой ноги, при приземлении вэн ап чхаги.
- 5-а. Вэн ап куби, ан момтхонгъ макки.
- 5-б,в. Вэн ап куби, дубон чирьги.
- 7-а. (Налево на левой ноге) Орун ап куби, весантуль макки.
- 7-б (Медленный разворот кругом на
- 9-а. (Налево на правой ноге) Вэн твит куби, соннал\> момтхонъ макки. 9-б. Орун ап куби, момтхонъ паро чирьги.
- 9-в. Вэн ап чхаги.
10. (Левая нога после удара ставится назад, правая подтягивается к левой) Орун пом соги, сонналь момтхонъ макки.
- 11-а. ((Налево на правой ноге) Вэн пом соги сонналь момтхонъ макки (как.13-а).
- 11-б. Вэн ап чхаги (как 13-б).
- 12-а. Вэн ап куби, паро момтхонъ чирьги (как 14-а).

- 12-б. (Ударная нога подтягивается к опорной) Вэн пом соги, хансонналь момтхонь макки (как 14-б).
- 13-а. (Кругом на двух ногах) Орун пом соги, сонналь момтхонь макки.
- 13-б. Орун ап чхаги.
- 14-а. Орун ап куби, паро момтхонь чирьги. 14-б. (Ударная нога подтягивается к опорной) Орун пом соги, Хансонналь момтхонь макки. 15-а. (Напево на правой ноге) Вэн твит куби, кодуро арэ макки (выполняется так же как и Сонналь арэ макки только с жатыми кулаками).
- 15-б. Вэн ап чхаги, твио орун ап чхаги с «кихап».
- 1 б-а. Орун ап куби, момтхонь ан макки. 1 б-б,в. Орун ап куби, момтхонь Дубон чирьги.
- 17-а. (Налево на правой ноге) Орун твит куби, хансонналь момтхонь макки.
- 17-б. Вэн ап куби, орун пхалькуп толльо чхаги. 17-в. Вэн ап куби, дунджумок ап чхиги.
- 17-1'. Вэн ап куби, пандэ момтхонь чирьги.
- 17-в. Вэн ап куби, дунджумок ап чхиги. 17-г. Вэн ап куби, пандэ момтхонь чирьги.
- 18-а. (Перешаг назад: левая нога подходит к правой, правая отшагивает назад с разворотом корпуса) Вэн твит куби, хансонналь момтхонь макки (как 17-а).
- Возвращение назад
- 18-б. Орун ап куби, вэн пхалькуп толльо чхиги (как 17 -б).
- 18-в. Орун ап куби, дунджумок ап чхиги (как 17 -в).
- 18-г. Орун ап куби, пандэ момтхонь чирьги (как 17-г).

## ЧЕРНЫЙ ПОЯС(1 ДАН)

### КОМПЛЕКСЫ №1, 2

Хосинсульт: защита от удара рукой  
защита от удара ногой защита от захвата  
защита от оружия

Пхумсе:Корйо, Хидоди, Панге,  
История и этикет  
Физические тесты  
Правила кйоруги

#### IV. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо

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

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

##### Теоретический материал

Физическая культура и спорт

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).
- История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
- Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

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

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Спортивные ритуалы. Танец тхэквондиста.

Правила соревнований

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

Оборудование и инвентарь

- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).
- Антидопинговые мероприятия (согласно Плану антидопинговых мероприятий)

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

- Лыжный спорт.
- Плавание.

#### Специальная подготовка

- Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков
  - Организация обучающихся без партнера на месте.
  - Организация обучающихся без партнера в движении.
  - Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
  - Условный бой по заданию.
  - Вольный бой.
  - Спарринг.
- Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста
  - Изучение захватов и освобождение от них
  - Изучение базовых стоек тхэквондиста.
  - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
  - Боевая стойка тхэквондиста.
  - Передвижение в базовых стойках.
  - В передвижении выполнение базовой программной техники.
  - Боевые дистанции.
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов
  - Обучение стойкам
  - Обучение ударам на месте
  - Обучение ударам в движении
  - Обучение приемам защиты на месте
  - Обучение приемам защиты в движении

#### Технико-тактическая подготовка

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

### **Теоретический материал для групп этапа начальной подготовки 1 года**

#### 1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

#### 2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Президент федерации ТХЭКВОНДО (ВТФ) СССР Федулов Сергей Михайлович и его деятельность. Первые

соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

### 4. Гигиенические знания и навыки

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

### 5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

### 6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

### 8. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

### 9. Оборудование и инвентарь

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

- Антидопинговые мероприятия (согласно Плану антидопинговых мероприятий)

## **Практический материал для групп начальной подготовки 1 года**

### 1. Общая физическая подготовка

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

волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

## 2. Специальная физическая подготовка

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: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

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

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера-преподавателя.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

## Особенности работы с детьми 10 летнего возраста

На основании нормативно-правовых основ, регламентирующих деятельность спортивно-оздоровительных учреждений возраст приёма в группы начальной подготовки по ТХЭКВОНДО (ВТФ) составляет 10 лет. Мальчики и девочки приходят в образовательные учреждения спортивной направленности и начинают совместно с тренером-преподавателем изучать основы ТХЭКВОНДО (ВТФ). В педагогическом взаимодействии участвуют дети, члены их семей, школьные работники, административные и другие заинтересованные лица. Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения обучающихся в ТХЭКВОНДО (ВТФ) и в других видах спорта. Основным типом мышления обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение обучающихся в ТХЭКВОНДО (ВТФ) с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения ТХЭКВОНДО (ВТФ) тренеры-преподаватели переоценивает роль левого полушария и логического мышления в становлении

мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Образовательный процесс в системе ТХЭКВОНДО (ВТФ), как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

- установка на деятельность (подготовка обучающихся для решения задачи);
- обеспечение деятельности обучающихся с учетом его индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения задачи);
- сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего труда).

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей ребенка, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей обучающихся поэтапно.

Мотивационный этап (установка на деятельность)

Тренер-преподаватель формирует у обучающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребенка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер-преподаватель приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Для правополушарных обучающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности ТХЭКВОНДО (ВТФ), связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием разобраться во взаимоотношениях людей, осознать свое положение в мире. Для них характерна ориентация на высокую оценку и похвалу. Большой интерес у правополушарных спортсменов вызывает эстетическая сторона ТХЭКВОНДО (ВТФ). Недостаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков.

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у левополушарных обучающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия ТХЭКВОНДО (ВТФ) должны рассматриваться как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортивном зале и т.д.

Особенности сенсорного восприятия

Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо – левополушарными. Следовательно, для правополушарных обучающихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных – правая полусфера.

Часто обучающиеся во время общения с тренером-преподавателем начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна и является важным сигналом для спортсмена. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения – нет интереса к тренеру-преподавателю и его информации. Большинство тренеров-преподавателей, используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание спортсмена ускорением темпа и громкости речи. Спортсмен же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данный время он не воспринимает речь педагога. Более того, ускорение речи преподавателем может восприниматься учеником как

своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза обучающегося уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий обучающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30%.

Для левополушарных спортсменов наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

Операционный этап (обеспечение деятельности)

Задача тренера-преподавателя на этом этапе – дать обучающемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

Обычно тренеры-преподаватели предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение материала, что развивает навыки левого полушария. Общепринятые методики строятся по этому же принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Спортсменов ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий.

Обычно документация в спортивных школах определяется ведением журнала, где кратко описывается содержание занятия. Ведущие тренеры-преподаватели и специалисты разрабатывают перспективные и текущие планы спортивной подготовки, где обычно не указывают более одного стиля обучения. Поэтому именно на тренера-преподавателя ложится ответственность за изменение и дополнение плана. Если способы преподавания тренера-преподавателя не совпадают с психофизиологическими возможностями обучающихся, то возникает внутренний конфликт: способ изложения информации не совпадает с типом восприятия этой информации обучающимся.

Дети с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный ученик еще и импульсивен.

Дети с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным ученикам требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных спортсменов. Тем не менее, левополушарные ученики обычно медленнее выполняют задания тренера-преподавателя.

На операционном этапе у некоторых детей наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой – не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неопределившаяся организованная тренером-преподавателем ситуация, которая помогает ребенку включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обуславливают использование тех или иных приемов.

Современные педагогические методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные обучающиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, о неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер-преподаватель может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем обучающимся, как лево – так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Анализируя деятельность обучающихся, можно отметить, что правополушарные люди обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой

координацией движений. Успешны в тех видах спорта, где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение. Левополушарные дети обладают чувством времени, вначале спортивной карьеры не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности.

Тренеру-преподавателю при выборе методов и приемов в процессе обучения необходимо учитывать особенности мыслительных процессов обучающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий.

Например, соотношение между активностью правого и левого полушария различно при восприятии тактики и техники. При освоении технических действий больше активизируется левое полушарие, а при тактических – правое. Левополушарные оценивают и запоминают технику движений, через дискретный подход, от части к целому. Правополушарные обучаются от целого к части, что объясняет их неуспехи в обучении изучению движений левополушарными методами. (традиционные методики изучения восточных единоборств предусматривают поэтапное освоение движений, деля их на части)

Дифференцируя особенности эффективных обучающих стилей, тренеры-преподаватели должны учитывать различие между пониманием техники и тактики обучающимися с разным типом межполушарной организации. Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря ее пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных спортсменов.

Вот пример из области практических занятий. Спортсменам предлагается задача, в которой необходимо применить полученные навыки в соревновательном упражнении «бой с тенью». Пространственное мышление – привилегия правого полушария. Правополушарные решают ее пространственным методом: мысленно представляют соперника и его действия. Их движения реальны, двигательная активность очень высокая.

Левополушарные обучающиеся решают пространственную задачу другим методом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных спортсменов отличаются не высокой двигательной активностью, ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности.

Правополушарные спортсмены часто находятся на тренировке в состоянии постоянного стресса, так как тренер-преподаватель требует от них выполнения работы с внеконтекстным материалом. Эти же спортсмены достигают успеха на тренировках, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации, сравнение с яркими образами и др.).

Левополушарные обучающиеся редко имеют большие проблемы на тренировках, так как многое происходит вне контекста.

В образовательном процессе системы ТХЭКВОНДО (ВТФ) легко обучаться детям с низкой функциональной асимметрией полушарий (равнополушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной)

Этот этап деятельности тренера-преподавателя является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Обучающийся также корректирует свою деятельность при помощи педагога: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед педагогом стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности ученика в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

Тренер-преподаватель обязан исправлять технические ошибки и имеет установку на поиск оплошностей, ученик – как можно меньше их сделать. Это приводит к формированию исполнительского стиля у ребенка и дидактичности у педагога. Подобное положение чревато множеством негативных последствий.

Исполнительский стиль мышления формируется у детей уже в детском саду. Педагоги отмечают, что одного года пребывания в детском саду оказывается достаточно для стандартизации мышления ребенка. Недаром существует закон: в детских творческих работах учителю запрещается исправлять даже самые вопиющие ошибки. Замечено, что у авторитарных учителей и родителей дети более конфликтны, чаще дают другим отрицательные оценки.

Тем не менее, итог тренировочной работы обычно сводится к оценке. Тренер-преподаватель оценивает по разным параметрам деятельность обучающегося в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Но при этом надо учесть, что особенно важно для юного спортсмена. А ребёнку важно мнение тренера-преподавателя не только о качестве движений и итогов по результатам деятельности за определённый период, но и оценка его усилий. Не оценить усилия обучающегося в присутствии группы, причина для ослабления внутренней мотивации.

При выборе методов проверки знаний обучающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга.

Тренеру-преподавателю необходимо учитывать, что обучающиеся с разной межполушарной асимметрией делают разные количественные и качественные ошибки.

Наиболее техничными являются равнополушарные обучающиеся. Левое полушарие у них берет на себя основную работу по организации переработки зрительной и слуховой информации, моторного акта двигательных действий. Выполняя различные по структуре физические упражнения, дети этой группы замечают и исправляют почти все допущенные ошибки.

Правополушарным свойственно целостное, нерасчлененное восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части.

Для ребенка важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда ребенка ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок межцентральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово «молодец» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий – у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница».

Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении с взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: «Я тобой не доволен». Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны, и вновь «проиграть» в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга.

Любой педагогический процесс двухсторонний. Его успех одинаково зависит как от учителя, так и от ученика, от их типа функциональной организации мозга.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп этапа начальной подготовки 2 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

- История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
- Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе.
- Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательном учреждении.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья тхэквондиста. Гигиена спортсмена.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тхэквондиста. Особенности поведения на соревнованиях.

Правила соревнований

- Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

Оборудование и инвентарь

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

- Антидопинговые мероприятия (согласно Плану антидопинговых мероприятий)

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

#### Специальная подготовка

- Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистами
  - Организация обучающихся тхэквондистов на месте. Организация обучающихся тхэквондистов с партнёром на месте.
  - Организация обучающихся тхэквондистов без партнера в движении. Организация обучающихся тхэквондистов с партнёром в движении.
  - Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
  - Условный бой по заданию.
  - Вольный бой.
  - Спарринг.
- Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов
  - Изучение базовых стоек тхэквондистов.
  - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
  - Боевая стойка тхэквондиста.
  - Передвижение в базовых стойках.
  - Передвижения в боевых стойках.
  - В передвижении выполнение базовой техники.
  - Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов
  - Обучение ударам на месте по воздуху.
  - Обучение ударам в движении по воздуху.
  - Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
  - Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
  - Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
  - Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
  - Одиночные удары по тяжелому мешку.

#### Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додянга с продолжением атаки.

### **Теоретический материал для групп этапа начальной подготовки 2 года**

#### 1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

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

связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

## 2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первый президент ТХЭКВОНДО (ВТФ) России и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) у нас в стране начинается с 1989 года, когда по инициативе Сергея Федулова была создана объединённая организация: Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) России. Благодаря упорству и огромной энергии, тогда еще мало кому известный вид единоборства начал приобретать все большее число поклонников.

## 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

## 4. Гигиенические знания и навыки

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

## 5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

## 7. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

## 8. Оборудование и инвентарь

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

## 9. Антидопинговые мероприятия (согласно Плану антидопинговых мероприятий)

## **Практический материал для групп этапа начальной подготовки 2 года**

### **1. Общая физическая подготовка**

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

### **2. Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, 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.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

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

Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ)

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **для групп учебно-тренировочного этапа 1 года**

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

- История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).

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

## Краткие сведения о строении и функциях организма человека

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.

## Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

## Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

## Правила соревнований

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

## Оборудование и инвентарь

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

## Антидопинговые мероприятия (согласно Плану антидопинговых мероприятий)

### Практический материал

#### Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

#### Специальная подготовка

- Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов
  - Организация обучающихся без партнера на месте.
  - Организация обучающихся с партнёром на месте.
  - Организация обучающихся без партнера в движении.
  - Организация обучающихся с партнёром в движении.
  - Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
  - Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
  - Условный бой по заданию.
  - Вольный бой.

- Спарринг.
- Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста
  - Изучение базовых стоек тхэквондиста.
  - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
  - Боевая стойка тхэквондиста.
  - Передвижение в базовых стойках.
  - В передвижении выполнение базовой программной техники.
  - Перемещения в боевых стойках.
  - Боевые дистанции.
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов
  - Обучение ударам на месте
  - Обучение ударам в движении
  - Обучение приемам защиты на месте
  - Обучение приемам защиты в движении

#### Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном бою действовать по указанию тренера-преподавателя или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

#### **Теоретический материал для групп учебно-тренировочного этапа 1 года**

##### 1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

##### 2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. В 1992 году создан Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) России, президентом которой избран Сергей Федулов. С 1993 года штаб-квартира Союза ТХЭКВОНДО (ВТФ) находится в Москве, в Олимпийском комитете России.

Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) России зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ в 1992 году, объединяет спортивные организации более 67 субъектов Российской Федерации (около 1200 клубов).

##### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

#### 4. Гигиенические знания и навыки

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

#### 5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

#### 7. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

#### 8. Оборудование и инвентарь

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

#### 9. Антидопинговые мероприятия (согласно Плану антидопинговых мероприятий)

### **Практический материал для групп учебно-тренировочного этапа 1 года**

#### 1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с

отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

## 2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

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

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад

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

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

Имитация воздействий соревновательных факторов:

- Внутренние соревновательные факторы-
  - Частота пульса;
  - Усталость и её фон;
  - Утомляемость;
  - Работоспособность;
  - Настрой на поединок;
  - Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы-
  - Последствия ударов по корпусу и голове;
  - Действия соперника;
  - Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
  - Судейские действия;
  - Часовые пояса;

- Питание;
- Времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания учебно-тренировочного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных обучающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ** для групп учебно-тренировочного этапа 2 года

Теоретический материал

### 1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение ТХЭКВОНДО (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

### 2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. Руководство федерации: Президент Союза Тхэквондо России, мастер спорта, вице-президент Европейского Союза тхэквондо (ВТФ), член исполкома Всемирной Федерации Тхэквондо Ключников Евгений Юрьевич, почётный президент Шаманов Владимир Анатольевич. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

### 4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

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

### 5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

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

#### 6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

#### 7. Оборудование и инвентарь

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

#### 8. Антидопинговые мероприятия (согласно Плану антидопинговых мероприятий)

### Практический материал

#### Общая физическая подготовка

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

#### Специальная подготовка

- Методы организации обучающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.
  - Организация обучающихся без партнера в одно-шереножном строю.
  - Организация обучающихся без партнера в двух шереножном строю.
  - Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
  - Условный бой, имитационные упражнения.

- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

- Бой по заданию.

- Спарринг.

- Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

- Боевая стойка тхэквондиста.

- Передвижение с выполнением программной техники.

- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам и простым атакам.

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

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

- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

- Защитные действия, с изменением дистанций.

- Контрудары. Контратаки.

- По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.

- Сдать технический экзамен.

- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

- По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

- По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

- По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

- По результату участия в соревнованиях

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

- Все поединки – отлично,

- 70-80% – хорошо,

- 50-60% – удовлетворительно

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **для групп учебно-тренировочного этапа 3 года**

Теоретический материал

#### **1. Физическая культура и спорт**

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

#### **2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления

силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

Известные спортсмены:

Заслуженные мастера спорта:

Иванова Наталья (72 кг, г. Иркутск, тренер Алексей Палкин) – Чемпион Европы 1998, 2002 г., серебряный призер Чемпионата Мира 1997г., Обладатель Кубок Мира 2002 г., Серебряный призер Олимпийских Игр 2000 г.

Коняхина Мария (+72 кг, г. Москва, клуб «Алекс», тренер Александр Ефремов) – Двухкратная призерка Чемпионата Мира 1999 г., 2001 г., Чемпионка Европы 2000 г., Победитель Кубка Европы 1997 г. Призерка Чемпионата Европы 1998 г. Бронзовая призерка Универсиады 2005г. Призерка Чемпионата Мира среди студентов 2002г.

Назарова (Зенкина) Екатерина (67 кг, г. Смоленск, клуб «Торнадо», тренер Борис Зенкин) – серебряный призер Кубка Мира -1998 г., Двухкратная Чемпионка Европы -1998 г., 2000 г., Бронзовый призер Чемпионата Европы -2004 г.

Носкова Светлана (51 кг, г. Нижний Новгород, тренер Герман Тянь) – Двухкратная Чемпионка Европы -1994 г., 2000 г.

Магомедов Сейфулла (54 кг, г. Махачка, тренер Исмаилов Исмаил) – Бронзовый призер Чемпионатов Мира 2001 г, 2005г.; Серебряный призер Чемпионата Европы 2005 г, Чемпион Европы 2006 г.

### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

### 4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

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

### 5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

### 6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия.

### 7. Оборудование и инвентарь

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

#### 8. Антидопинговые мероприятия (согласно Плану антидопинговых мероприятий)

### Практический материал

#### Общая физическая подготовка

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

#### Специальная подготовка

- Методы организации обучающихся при разучивании технических действий тхэквондистов
  - Организация обучающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
  - Организация обучающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
  - Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
  - Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
  - Тренировка на снарядах.
  - Бой по заданию.
  - Спарринг.
- Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста
  - Изучение стоек тхэквондиста.
  - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
  - Боевая стойка тхэквондиста.
  - Передвижение с выполнением программной техники.
  - Боевые дистанции.
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов
  - Обучение ударам и простым атакам.

- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.
- По технической подготовке
  - Правильно выполнять все изученные приемы.
  - Сдать технический экзамен.
  - Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
- По психологической подготовке
  - Проверка процесса воспитания волевых качеств.
- По тактической подготовке
  - Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
  - Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.
  - По теоретической подготовке
    - Ответить на вопросы по пройденному материалу.
  - По результату участия в соревнованиях
    - Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:
      - Все поединки – отлично,
      - 70-80% – хорошо,
      - 50-60% – удовлетворительно

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп учебно-тренировочного этапа 4 года**

### Теоретический материал

#### 1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Вашем регионе.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

#### 2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) и успехи тхэквондистов и единоборцев родного города.

#### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

#### 4. Гигиенические знания и навыки

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

#### 5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

#### 7. Правила соревнований

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

#### 8. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

#### 9. Антидопинговые мероприятия (согласно Плану антидопинговых мероприятий)

### **Практический материал для групп учебно-тренировочного этапа 4 года**

#### 1. Общая физическая подготовка

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

комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

## 2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

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

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

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

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### для групп совершенствования спортивного мастерства

#### Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Сборная команда России одна из сильнейших команд Европы. Регулярно российские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах и первенствах Европы. В настоящее время сборная России сильнейшая в Европе.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас ТХЭКВОНДО (ВТФ) занимаются более чем в 70 регионах России.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для тхэквондиста.

Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию тхэквондиста предъявляются большие требования. Рацион тхэквондиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок тхэквондист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для тхэквондиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

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

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять учебно-тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капшой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

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

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

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

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

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как

психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

Антидопинговые мероприятия (согласно Плану антидопинговых мероприятий)

#### Практические занятия

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО (ВТФ) и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

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

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

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целыми тренировками, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для групп высшего спортивного мастерства**

Занятия в группах высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

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

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

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

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

- Содержание профессионального развития как социально-педагогического явления включает единство и борьбу противоположностей: внутренних потребностей, мотивов и внешних целей и задач, процессов внешнего воздействия и интериоризации, взаимодействия и взаимосодействия, что обеспечивает его реальную динамику и полноценное достижение профессионализма личности и деятельности;

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

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

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

Каждый спортсмен в своей деятельности стремиться к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная общественная оценка его достижений является для него стимулом к дальнейшему совершенствованию. И напротив, негативная оценка деятельности может создать у спортсмена устойчивую фрустрацию, демобилизующую его стремление к дальнейшей работе.

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

1. Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видео фильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;
2. Соревнования – это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий – в этом личная значимость соревнований;
3. В соревнованиях всегда есть противник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.
4. В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена;
5. В соревнованиях ограничено число раундов;
6. Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер-преподаватель);
7. Соревнование может проходить в непривычных условиях- климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие противников, судей, товарищей по команде, зрителей и т.д.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- самостоятельно регулировать состояние нервно- психического напряжения.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом, важно помнить, что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих компонентов как личности тренера-преподавателя, так и социальная среда воспитанника. В этом плане педагогическая поддержка повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена при соблюдении следующих условий.

Важным условием формирования мировоззрения спортсменов является глубокое осознание всеми специалистами взаимосвязи идейно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса.

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

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

Прежде всего необходимо создавать возможность формирования мировоззрения

спортсмена, его моральных и волевых качеств, мотивов, затем учитывать средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в данном виде спорта, и в результате этого – средства регуляции и различного рода внушения.

Средства внушения нужны, во-первых, при необходимости оптимизировать процесс восстановления (например, улучшить ночной сон или повысить эффект отдыха между дневными и вечерними тренировочными занятиями); во-вторых, при психических срывах, различного рода неврозах; в-третьих, перед выступлением в состязании.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы избегание неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но чем ответственней соревнования, тем вероятней срыв.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

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

При осуществлении педагогической поддержки спортсмена на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер-преподаватель должен быть достаточно эрудированным в области педагогики, психологии, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

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

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность педагогической поддержки спортсмена может быть сведена к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач, формирования свободы правильного выбора стратегии поведения в кризисной ситуации.

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

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

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

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

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

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

Ориентирование на доянге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, тхэквондист должен уметь в любой момент определить свое положение на доянге относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с

восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на доянге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты). Создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности тхэквондиста и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

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

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

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

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

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

### Теоретические занятия

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

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

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

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

Профилактика травматизма. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капшой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

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

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

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

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

Антидопинговые мероприятия (согласно Плану антидопинговых мероприятий)

Практические занятия

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

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

Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

ТТМ. Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

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

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

## 15. Учебно-тематический план.

## Учебно-тематический план.

Таблица 21

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего</b>	<b>≈ 600</b>		

Этап высшего спортивного мастерства	<b>спортивного мастерства:</b>			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	<b>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее – «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее – «ВТФ - командные соревнования»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющие спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«тхэквондо», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 15 ноября 2022 г. N 988

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

Таблица № 22

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

35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Приложение № 12  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«тхэквондо», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 15 ноября 2022 г. N 988

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №23

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

Таблица № 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

#### Сетевая форма реализации Программы.

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора

19. Информационно-методические условия реализации Программы  
Список литературных источников

Список литературных источников для тренеров-преподавателей

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. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
8. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
9. Волков Н.И., Зацюрский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7
10. Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6
11. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
12. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
13. 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.
14. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
15. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
16. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
17. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
18. 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.
19. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
20. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов – Пенза, 1988, с.20-22.
21. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с.201-208.
22. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.
23. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
24. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
25. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.

26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
27. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
28. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любичевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
29. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
30. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
31. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
32. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика – Ростов н/Д: Феникс, 2007 – 800 с.
33. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
34. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
35. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
36. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987, с.157.
37. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.

#### Список литературных источников для спортсменов

1. Ким Су Тхэквондо, 2004 г.
2. Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004
3. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., Путь тхэквондо: От белого паса к черному, 2003 г.
4. Лигай В., 2004 г. Тхэквондо – путь к совершенству

#### Перечень визуальных средств

1. <https://www.youtube.com/watch?v=m1247th85ek> Тхэквондо. Обучение ударам
2. <https://www.youtube.com/watch?v=m7Ydc0ljeNc> Тхэквондо ВТФ. Техника удара ногами
3. <https://www.youtube.com/watch?v=rowTxRjYjSc> Обучение керуги в тхэквондо. Часть 1
4. <https://www.youtube.com/watch?v=Jsu8QK-uUtY> Обучение керуги в тхэквондо. Часть 2
5. <https://www.youtube.com/watch?v=JdTAG55DEdI> Обучение ведению спарринга
6. <https://www.youtube.com/watch?v=qEiMos22f9o> Обучение керуги в тхэквондо. Часть 3

#### Перечень Интернет-ресурсов

##### 5.3.1 Перечень интернет-ресурсов для тренеров-преподавателей

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> Федеральные стандарты спортивной подготовки
3. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
4. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
5. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
6. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
7. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет

8. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
9. <http://tkdrussia.ru/> Союз тхэквондо России
10. <http://www.taekwondo-spb.ru/> Санкт-Петербургская федерация тхэквондо
11. <http://starsspb.ru/> СПб ГБУ ДО СШОР «Невские Звезды»
12. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта
13. <http://base.garant.ru/12178786/#friends> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"
14. <http://taekwondo-pekho.ucoz.ru/publ/> статьи о тхэквондо

### 5.3.2 Перечень интернет-ресурсов для спортсменов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
3. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
4. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
6. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
7. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
8. <http://tkdrussia.ru/> Союз тхэквондо России
9. <http://www.taekwondo-spb.ru/> Санкт-Петербургская федерация тхэквондо
10. <http://starsspb.ru/> СПб ГБУ ДО СШОР «Невские Звезды»