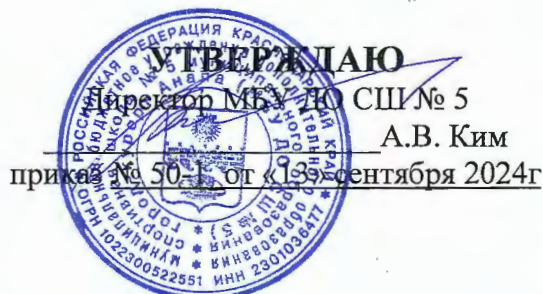


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 5
Протокол № 4 от «27» августа 2024г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Тхэквондо»

Срок реализации: НП -3 года, УТ- 4 года, ССМ-ВСМ бессрочно

Возрастная категория: от 10 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID номер программы в Навигаторе: 2310

Авторы – составители:

Дряева А.Ю., методист

Белых В.А. тренер-преподаватель

г.-к. Анапа 2024г.

Содержание

I	Общие положения.....	3
1.2	Цель программы.....	6
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».....	7
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.3	Виды (формы) обучения	10
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	16
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	19
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	26
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III	Система контроля.....	35
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	35
3.2	Оценка результатов освоения Программы	36
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	38
3.4.	Программа с аттестацией. Квалификация и система поясов	61
IV	Рабочая программа по виду спорта.....	63
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	63
4.2	Учебно-тематический план.....	93
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ТХЭКВОНДО».....	98
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	100
6.1	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем и экипировкой	101
6.2	Кадровые условия реализации Программы	105
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.....	106

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке тхэквондо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭВОНДО», утвержденным приказом Минспорта России от 13 декабря 2022 № 988 ¹ (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вид спорта «Тхэквондо»

Тхэквондо	047	000	1	6	1	1	Я	ВТФ - весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
								ВТФ - весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	Н
								ВТФ - весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	Н
								ВТФ - весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	Н
								ВТФ - весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	Д
								ВТФ - весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	Д
								ВТФ - весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю
								ВТФ - весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	Б
								ВТФ - весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	Д
								ВТФ - весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю
								ВТФ - весовая категория 49 кг	047	013	1	:6	1	1	С
								ВТФ - весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н
								ВТФ - весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д
								ВТФ - весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	С
								ВТФ - весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	А
								ВТФ - весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н
								ВТФ - весовая категория 57 кг	047	020	1	6	1	1	С
								ВТФ - весовая категория 58 кг	047	021	1	6	1	1	А
								ВТФ - весовая категория 59 кг	047	022	1	8	1	1	Н
								ВТФ - весовая категория 59+ кг	047	023	1	8	1	1	Д
								ВТФ - весовая категория 61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
								ВТФ - весовая категория 62 кг	047	025	1	8	1	1	Б

¹(зарегистрирован Минюстом России 15 ноября 2022г, регистрационный № 71473).

										ВТФ - весовая категория 63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
										ВТФ - весовая категория 63+ кг	047	027	1	8	1	1	Д
										ВТФ - весовая категория 65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю
										ВТФ - весовая категория 65+ кг	047	029	1	8	1	1	Ю
										ВТФ - весовая категория 67 кг	047	030	1	6	1	1	Б
										ВТФ - весовая категория 67+ кг	047	031	1	6	1	1	Ж
										ВТФ - весовая категория 68 кг	047	032	1	6	1	1	Ф
										ВТФ - весовая категория 68+ кг	047	033	1	8	1	1	Д
										ВТФ - весовая категория 73 кг	047	036	1	8	1	1	С
										ВТФ - весовая категория 73+ кг	047	037	1	8	1	1	С
										ВТФ - весовая категория 74 кг	047	038	1	8	1	1	А
										ВТФ - весовая категория 78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
										ВТФ - весовая категория 78+ кг	047	040	1	8	1	1	Ю
										ВТФ - весовая категория 80 кг	047	041	1	6	1	1	А
										ВТФ - весовая категория 80+ кг	047	042	1	6	1	1	М
										ВТФ - весовая категория 87 кг	047	045	1	8	1	1	А
										ВТФ - весовая категория 87+ кг	047	046	1	8	1	1	А
										ВТФ - командные соревнования	047	047	1	8	1	1	Л
										ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047	048	1	8	1	1	Я
										ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047	049	1	8	1	1	Я
										ВТФ - пхумсэ- тройки	047	050	1	8	1	1	Я
										ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047	051	1	8	1	1	Я
										ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа	047	067	1	8	1	1	Я
										ВТФ - пхумсэ - фристайл – двойки смешанные	047	068	1	8	1	1	Я
										ВТФ - пхумсэ - фристайл – пятерки смешанные	047	069	1	8	1	1	Н
										ВТФ - ПОДА - весовая категория 49 кг (К41-К44)	047	002	1	7	1	1	Ж
										ВТФ - ПОДА - весовая категория 58 кг (К41-К44)	047	007	1	7	1	1	Ж
										ВТФ - ПОДА - весовая категория 58+ кг (К41-К44)	047	014	1	7	1	1	Ж
										ВТФ - ПОДА - весовая категория 61 кг (К41-К43)	047	034	1	7	1	1	М
										ВТФ - ПОДА - весовая категория 61 кг (К44, ОК)	047	035	1	7	1	1	М
										ВТФ - ПОДА - весовая	047	043	1	7	1	1	М

									категория 75 кг (K41-K42)								
									ВТФ - ПОДА - весовая категория 75 кг (K43, K44, ОК)	047	044	1	7	1	1	М	
									ВТФ - ПОДА - весовая категория 75+ кг (K41-K42)	047	179	1	7	1	1	М	
									ВТФ - ПОДА - весовая категория 75+ кг (K43, K44, ОК)	047	180	1	7	1	1	М	
									ВТФ - ПОДА - пхумсэ (P31-P34)	047	070	1	7	1	1	Л	

Программа разработана МБУ ДО СШ № 5 (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 988, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование,

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

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

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в тхэквондо;
- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по образовательным программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовленности занимающихся в соответствии с задачами этапов обучения по программе.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, одно из самых современных боевых искусств. Официальный статус тхэквондо получило 11 апреля 1955 года.

Тхэквондо (ВТФ) является неигровым видом спорта, имеющим международное спортивное объединение, получившим признание Международного олимпийского комитета и включенным в олимпийскую программу. Во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС) тхэквондо (ВТФ) зарегистрировано под номером - кодом 0470001611Я и относится к первой группе видов спорта. Тхэквондо (ВТФ) не имеет ведомственной принадлежности, не имеет ограничений по полу и возрасту занимающихся. Соревнования по тхэквондо (ВТФ) проводятся по весовым категориям, в которых есть ограничения по возрасту, соответствующие коду дисциплины во ВРВС. В зависимости от возраста учащиеся (участники соревнований) подразделяются на возрастные группы: мальчики и девочки; юноши и девушки; юниоры и юниорки; мужчины и женщины.

Тхэквондо́ (кор. 태권도, 跆拳道; другой вариант произношения — таэквондо) — корейское боевое искусство. В Корее традиционный бой ногами «тхэккён» был известен более 2000 лет назад. Это документально подтверждают изображения на могильных росписях королевства Когурё в Северной Корее. В 1955 г. генерал-майор Чхве Хон Хи взял за основу несколько школ корейской борьбы и, скомбинировав с японским каратэ, создал тхэквондо. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — удар стопой ноги в прыжке, «квон» — удар кулаком, «до» — путь познания, самосовершенствования. По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также с квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников». Таким образом, в тхэквондо человек получает возможность духовного развития или познания через тэгвон (занятие боевыми искусствами). Тхэквондо, в отличие от других боевых искусств, характеризуется именно большим количеством высоких прыжков с ударами ногами.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

Для спортивных дисциплин «ВТФ- весовая категория», «ВТФ- командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин «ВТФ- весовая категория» для лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ – пхумсэ» не менее года			
Этап начальной подготовки	1	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируется учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (пп. 4.1. Приказа № 634);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «тхэквондо» (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп.4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного ФССП по виду спорта (пп.4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	весь период	весь период
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»						
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248
Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248

Программа рассчитана на 52 недели, учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

Учебно-тренировочные занятия:

очные, очно-дистанционные, групповые, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать

образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (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; (*пн. 3. 7. Приказа № 634*).

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*пн. 3.8 Приказ № 634*).

Учебно- тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (*п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице ниже.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация 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 3 -кратного численного состава команды (от количества категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «Т» (с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации

обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п.5 главы III ФССП по виду спорта).

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными

федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (*п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 ФЗ*).

Работа по индивидуальным планам.

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пн. 3.4 Приказа № 634*).

Индивидуальное планирование подготовки каратистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке Программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности обучающихся (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности каратиста. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Можно использовать алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в тхэквондо. Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле представлен в таблице ниже.

№п/п	Операция	Организационно-методические указания
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план Программы указан в таблице ниже.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта, приложений № 2 «Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24	10-20		3-6		2-4
		1.	Общая физическая подготовка	75	105	50	62
2.	Специальная физическая подготовка	60	60	140	205	221	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	13	43	72	83
4.	Техническая подготовка	105	127	180	262	330	470
5.	Тактическая подготовка	2	4	10	20	30	31
6.	Теоретическая подготовка	2	4	10	10	15	10
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	7	7	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	7	22
9.	Инструкторская практика	-	-	1	3	10	10
10.	Судейская практика	-	-	2	3	7	10

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	2	3	14	15
12.	Восстановительные мероприятия	-	1	2	3	14	15
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указан при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) *(пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(пн. 3.1 Приказа № 634)*.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(пн. 3.2 Приказа № 634)*.

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия *(п.3.3 Приказа № 634)*.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

План воспитательной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, научную, творческую, исследовательскую работу, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих мероприятий, план организации встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта.

План воспитательной работы включает направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; патриотичности, формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и	В течение года

		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ).

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны 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 допингконтроля 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 мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная а»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных анти допинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для

последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

Одной из задач Организации является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по тхэквондо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся ТЭ должны овладеть принятой в тхэквондо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочном этапе необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации результатов тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание надо уделять анализу соревнований. Спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Тренировочный этап 1-2 год обучения:

1. Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

2. Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приёмам боя.

3. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований (в роли помощника тренера).

Тренировочный этап 3-4- года обучения:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту.

2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4. Составление положения соревнований.

5. Оформление судейской документации.

6. Изучение особенностей судейства соревнований по тхэквондо.

7. Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Этапы ССМ и ВСМ:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту. Составление учебно-тренировочного сбора.

2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4. Составление положения соревнований.

5. Оформление судейской документации.

6. Изучение особенностей судейства соревнований по тхэквондо.

7. Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы	Инструкторская практика:		

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления

являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у каратистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности каратистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной

нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 3 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТ 1-го -3-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки:

Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

2. После тренировочных нагрузок:

Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях:

- массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ;
- сауна, массаж;
- сауна, бассейн.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения
Предварительные медицинские осмотры		При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)		раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования		В течение года
Применение медико-биологических средств		В течение года
Применение педагогических средств		В течение года
Применение психологических средств		В течение года
Применение гигиенических средств		В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об

утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (*п. 8 Приказа № 1144н*).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (*п. 36 Приказа № 1144н*).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (*п. 42 Приказа № 1144н*).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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;

На этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;

-формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «ТХЭКВОНДО»;

-повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»;

-укрепление здоровья;

-изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-получение общих знаний об антидопинговых правилах;

-выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «ТХЭКВОНДО»;

-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «ТХЭКВОНДО»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

-укрепление здоровья.

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, подготовки, технической и психологической подготовленности;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья;

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

-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;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе 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.

При наличии объективных и уважительных (документально подтвержденных) причин, негативно сказавшихся на итогах аттестации (не прохождения Программы в полном объеме по причине продолжительной болезни обучающегося, получения им травм, прохождения периода реабилитации/восстановления при наличии медицинского заключения, издание федеральных, региональных, местных нормативных правовых актов, оказывающих негативное влияние на организацию и осуществление учебно-тренировочного процесса и соревновательную деятельность и др.) по ходатайству тренера-преподавателя обучающегося и на основании оформленного решения педагогического совета СШ обучающимся может быть предоставлена возможность:

- повторной аттестации с отложенным сроком не более одного месяца;
- перевода на следующий этап спортивной подготовки при наличии
- спортивного результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях в течение отчетного года, и соответствующего уровню спортивной квалификации, установленной для года соответствующего этапа.

Организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых

- заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается
 - каждые тесты или соответствующее задание;
 - обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
 - ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп НП, спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»

Контрольные упражнения (тесты)	НП-1		НП-2	
	М	Д	М	Д
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 30 м	не более 6,2 сек.	не более 6,4 сек.	не более 6,0 сек.	не более 6,2 сек.
Челночный бег 3x10 м	не более 9,6 сек.	не более 9,9 сек.	не более 9,3 сек.	не более 9,5 сек.
Бег 1000 м	не более 6 мин. 10 сек.	не более 6 мин. 30 сек.	не более 5 мин. 50 сек.	не более 6 мин. 20 сек.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 130 см	не менее 120 см	не менее 140 см	не менее 130 см
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +2 см	не менее +3 см	не менее +4 см	не менее +5 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	не менее 10 раз	не менее 5 раз	не менее 13 раз	не менее 7 раз

**М-мальчики, Д-девочки*

Контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп НП, спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ»

Контрольные упражнения	НП-1	НП-2
------------------------	------	------

(тесты)	М	Д	М	Д
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 30 м	не более 6,9 сек.	не более 7,1 сек.	не более 6,7 сек.	не более 6,8 сек.
Челночный бег 3x10 м	не более 10,3 сек.	не более 10,6 сек.	не более 10,0 сек.	не более 10,4 сек.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см	не менее 105 см	не менее 120 см	не менее 115 см
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1 см	не менее +3 см	не менее +3 см	не менее +5 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	не менее 7 раз	не менее 4 раз	не менее 10 раз	не менее 6 раз

**М-мальчики, Д-девочки*

Нормативы указываются с учётом минимальных требований содержащихся в ФССП, для зачисления/перевода на первый год данного учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, а также с учётом динамики (усложнения) на каждом последующем году этапа.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 30 м	Бег на 30 м выполняется с высокого старта. По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.
Челночный бег 3x10 м	На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров. Проводится четко видимая линия старта и финиша. Старт проводится с положения высокого или низкого старта, движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции. По такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.
Бег 1000 м	Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «МАРШ» личный состав в составе группы начинает бег в среднем

	темпе с дистанцией 5-10 метров. Финиширование.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен совершает прыжок вперед, толчком двумя ногами. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП для групп НП, спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ – пхумсэ»

Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ – пхумсэ»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками для групп НП, спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ – пхумсэ»

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанной с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Вопросы по видам подготовки, не связанной с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)		
№	Вопросы	Ответы
1	Что такое ТХЭКВОНДО и что оно означает?	<u>Корейское боевое искусство и Олимпийский вид спорта. «ТХЭ» — нога, или удар ногой; «КВОН» — кулак, или удар кулаком; «ДО» — Путь познания или Путь РУКИ И НОГИ</u>
2	Как называется форма в которой вы занимаетесь?	<u>ДОБОК</u>
3	Как называется пояс по-корейски?	<u>ТИ</u>
4	Как называется зал по-корейски?	<u>ДОДЖАН</u>
5	Как называется Флаг по-корейски?	<u>КУГ КИ</u>
6	Как вы называете своего тренера (инструктора)?	<u>САБОНИМ</u>
7	Что такое КИХАП? Для чего выполняется боевой выкрик КИХАП?	<u>Боевой энергетический выкрик «ХЕЧЁ» либо «ХЕЧ» Чтобы придать движениям силу и уверенность. Боевой выкрик также является формой психологической атаки.</u>
8	Почему вы занимаетесь ТХЭКВОНДО?	<u>Для физического и духовного совершенствования, приобретения знаний и навыков «искусства владения ногами и руками». Мы хотим стать незаурядным примером для других. (Возможны свои варианты)</u>
9	Как посчитать по-корейски до 10?	1 – хана 2 – туль 3 – сэт 4 – нэт 5 – дасот 6 – йосот 7 – ильхоп 8 – йодоль 9 – ахоп 10 – йоль
10	Какие заповеди ТХЭКВОНДО вы знаете?	-Быть верным своей стране. -Быть хорошим сыном/дочерью своим родителям. -Быть хорошим примером для своих братьев и сестер. -Быть верным своим друзьям. -Уважать старших. -Верить своим учителям и уважать их. -Никогда не отказываться от поединка. -Всегда заканчивать начатое.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп ТЭ, спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория»,

«ВТФ – командные соревнования»

Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Нормативы ОФП для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"								
Бег на 60 м	не более 10,4 сек.	не более 10,9 сек.	не более 10,2 сек.	не более 10,7 сек.	не более 10,0 сек.	не более 10,5 сек.	не более 9,8 сек.	не более 10,3 сек.
Челночный бег 3x10 м	не более 8,7 сек.	не более 9,1 сек.	не более 8,5 сек.	не более 8,9 сек.	не более 8,3 сек.	не более 8,7 сек.	не более 8,1 сек.	не более 8,5 сек.
Бег 1500 м	не более 8 мин. 05 сек.	не более 8 мин. 29 сек.	не более 7 мин. 55 сек.	не более 8 мин. 19 сек.	не более 7 мин. 40 сек.	не более 8 мин. 00 сек.	не более 7 мин. 20 сек.	не более 7 мин. 50 сек.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	не менее 18 раз	не менее 9 раз	не менее 23 раз	не менее 13 раз	не менее 28 раз	не менее 18 раз	не менее 33 раз	не менее 22 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +5 см	не менее +6 см	не менее +7 см	не менее +8 см	не менее +9 см	не менее +10 см	не менее +11 см	не менее +12 см
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		не менее 11 раз		не менее 13 раз		не менее 15 раз		не менее 17 раз
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 4 раз		не менее 6 раз		не менее 8 раз		не менее 10 раз	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	не менее 36 раз	не менее 30 раз	не менее 39 раз	не менее 33 раз	не менее 42 раз	не менее 36 раз	не менее 45 раз	не менее 39 раз
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см	не менее 145 см	не менее 164 см	не менее 149 см	не менее 168 см	не менее 153 см	не менее 172 см	не менее 157 см
Нормативы СФП для СД "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"								
Челночный бег 30x8 м с высокого старта	норма-1 мин. 25 сек.	норма-1 мин. 35 сек.	норма-1 мин. 22 сек.	норма-1 мин. 32 сек.	норма-1 мин. 19 сек.	норма-1 мин. 29 сек.	норма-1 мин. 16 сек.	норма-1 мин. 26 сек.
Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 сек. (кол-во раз)	не менее 18 раз	не менее 16 раз	не менее 19 раз	не менее 17 раз	не менее 20 раз	не менее 18 раз	не менее 21 раз	не менее 19 раз

**Ю-юноши, Д-девушки*

Контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп ТЭ, спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ»

Контрольные	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
-------------	------	------	------	------

упражнения (тесты)	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Нормативы ОФП для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ"								
Бег на 30 м	не более 6,0 сек.	не более 6,2 сек.	не более 5,8 сек.	не более 6,0 сек.	не более 5,6 сек.	не более 5,7 сек.	не более 5,4 сек.	не более 5,6 сек.
Челночный бег 3x10 м	не более 9,3 сек.	не более 9,5 сек.	не более 9,2 сек.	не более 9,4 сек.	не более 9,0 сек.	не более 9,3 сек.	не более 8,9 сек.	не более 9,1 сек.
Бег 1000 м	не более 5 мин. 50 сек.	не более 6 мин. 20 сек.	не более 5 мин. 40 сек.	не более 6 мин. 10 сек.	не более 5 мин. 30 сек.	не более 6 мин. 00 сек.	не более 5 мин. 20 сек.	не более 5 мин. 50 сек.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	не менее 13 раз	не менее 7 раз	не менее 16 раз	не менее 9 раз	не менее 19 раз	не менее 11 раз	не менее 21 раз	не менее 13 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см	не менее +5 см	не менее +6 см	не менее +7 см	не менее +8 см	не менее +9 см	не менее +9 см	не менее +12 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см	не менее 130 см	не менее 143 см	не менее 133 см	не менее 146 см	не менее 136 см	не менее 150 см	не менее 140 см
Нормативы СФП для СД "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"								
Челночный бег 30x8 м с высокого старта	норма-1 мин. 25 сек.	норма-1 мин. 35 сек.	норма-1 мин. 21 сек.	норма-1 мин. 31 сек.	норма-1 мин. 17 сек.	норма-1 мин. 26 сек.	норма-1 мин. 12 сек.	норма-1 мин. 22 сек.
Удары "долю чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 сек. (кол-во раз)	не менее 18 раз	не менее 16 раз	не менее 19 раз	не менее 17 раз	не менее 21 раз	не менее 19 раз	не менее 23 раз	не менее 21 раз

**Ю-юноши, Д-девушки*

Нормативы указываются с учётом минимальных требований содержащихся в ФССП, для зачисления/перевода на первый год данного учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, а также с учётом динамики (усложнения) на каждом последующем году этапа.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Нормативы ОФП для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования", «ВТФ – пхумсэ»	

<p align="center">Бег на 30 м</p>	<p>Бег на 30 м выполняется с высокого старта. По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.</p>
<p align="center">Бег на 60 м</p>	<p>Бег на 60 - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам. По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.</p>
<p align="center">Челночный бег 3x10 м</p>	<p>На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров. Проводится четко видимая линия старта и финиша. Старт проводится с положения высокого или низкого старта, движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции. По такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p>
<p align="center">Бег 1500 м</p>	<p>Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «МАРШ» личный состав в составе группы начинает бег в среднем темпе с дистанцией 5-10 метров. Финиширование.</p>
<p align="center">Бег 1500 м</p>	<p>Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «МАРШ» личный состав в составе группы начинает бег в среднем темпе с дистанцией 5-10 метров. Финиширование.</p>
<p align="center">Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных</p>

	<p>циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p>
<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.</p> <p>При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.</p>
<p>Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)</p>	<p>Участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение (ИП).</p> <p>Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания.</p> <p>При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи</p>
<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</p>	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p>
<p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)</p>	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество</p>

	подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен совершает прыжок вперед, толчком двумя ногами. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.
Нормативы СФП для СД "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования", «ВТФ – пхумсэ»	
Челночный бег 30x8 м с высокого старта	На ровной площадке отмеряется дистанция 8 метров. Проводится четко видимая линия старта и финиша. Старт проводится с положения высокого старта, движение осуществляется бегом до линии отметки 8 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции. По такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.
Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 сек. (кол-во раз)	Спортсмен находится в стойке Ап сги. Удар выполняется задней ногой с возвращением в исходное положение. После сигнала в течении 10 секунд спортсмен производит удар по ракетке касаясь её и возвращает ногу в исходное положение Испытуемый должен произвести максимальное количество ударов за 10 секунд.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП для групп ТЭ, спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ – пхумсэ»

Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ – пхумсэ»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками для групп ТЭ, спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ – пхумсэ»

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ТЭ (все периоды)																								
№	Вопросы	Ответы																						
1	Как звучит команда по-корейски смирно? Как звучат команды по-корейски «ВСТАТЬ» и «САДИТСЯ»? Как звучит команда по-корейски «ПРИГОТОВИТСЯ»? Как звучит команда по-корейски «ПОВЕРНУТСЯ»?	<u>ЧАРЬЙОТ</u> <u>ИРСОТ,</u> <u>АНДЯ</u> <u>ЧУМБИ</u> <u>ТИРО ДОРА</u>																						
2	Какие пять духовных принципов существуют в ТХЭКВОНДО?	1) Учтивость. 2) Честность. 3) Настойчивость. 4) Самоконтроль. 5) Упорство.																						
3	Почему необходимо практиковать базовую технику и ПХУМСЭ?	ПУМСЭ и базовую технику необходимо практиковать для достижения координации, ловкости, искусности в ТХЭКВОНДО. Отработка этих разделов ТХЭКВОНДО формирует уверенность и концентрацию.																						
4	Назовите числительные и порядковые по-корейски?	<table border="0"> <tr> <td>Порядковые</td> <td>Числительные</td> </tr> <tr> <td>1 – хана</td> <td>ИЛЬ – первый</td> </tr> <tr> <td>2 – туль</td> <td>И — второй</td> </tr> <tr> <td>3 – сэт</td> <td>САМ — третий</td> </tr> <tr> <td>4 – нэт</td> <td>СА — четвёртый</td> </tr> <tr> <td>5 – дасот</td> <td>О – пятый</td> </tr> <tr> <td>6 – йосот</td> <td>Юк — шестой</td> </tr> <tr> <td>7 – ильхоп</td> <td>ЧИЛЬ — седьмой</td> </tr> <tr> <td>8 – йодоль</td> <td>ПХАЛЬ — восьмой</td> </tr> <tr> <td>9 – ахоп</td> <td>Ку- девятый</td> </tr> <tr> <td>10 – йоль</td> <td>Сип — десятый</td> </tr> </table>	Порядковые	Числительные	1 – хана	ИЛЬ – первый	2 – туль	И — второй	3 – сэт	САМ — третий	4 – нэт	СА — четвёртый	5 – дасот	О – пятый	6 – йосот	Юк — шестой	7 – ильхоп	ЧИЛЬ — седьмой	8 – йодоль	ПХАЛЬ — восьмой	9 – ахоп	Ку- девятый	10 – йоль	Сип — десятый
Порядковые	Числительные																							
1 – хана	ИЛЬ – первый																							
2 – туль	И — второй																							
3 – сэт	САМ — третий																							
4 – нэт	СА — четвёртый																							
5 – дасот	О – пятый																							
6 – йосот	Юк — шестой																							
7 – ильхоп	ЧИЛЬ — седьмой																							
8 – йодоль	ПХАЛЬ — восьмой																							
9 – ахоп	Ку- девятый																							
10 – йоль	Сип — десятый																							
5	Терминология 1-го, 2-го и 3-го пумсэ: Тэгук иль джан — Пумсэ №1 Тэгук и джан — Пумсэ №2 Тэгук сам джан — Пумсэ №3	<u>Стойки:</u> Чарьот соги — Стойка «смирно» Джумби соги — Стойка «приготовиться» Ап соги — Узкая передняя стойка Ап куби — Широкая передняя стойка Двит куби — Широкая стойка с переносом центра тяжести на сзади стоящую ногу																						

		<p><u>Блоки:</u> Арэ пальмок макки — Блок нижнего уровня Момтом ан пальмок макки — Блок среднего уровня (внутри) Ольгуль пальмок макки — Блок верхнего уровня Хан сонналь момтом йоп макки — Боковой блок среднего уровня</p> <p><u>Удары рукой:</u> Пандэ джируги — Одноименный удар кулаком Баро джируги — Разноименный удар кулаком Дубон джируги — Двойной удар кулаком</p> <p><u>Удары ногой:</u> Ап чаги — Удар ногой вперёд</p>
6	Почему необходима растяжка в ТХЭКВОНДО?	Растяжка создает гибкость, способствует появлению ловкости и хорошему самочувствию. В ТХЭКВОНДО гибкость позволяет развить большую силу и скорость выполняемых техник, а также расширить диапазон поражаемых участков тела противника.
7	Что означает символика Тэгук И Джан?	Она означает радость и веселье. Тэгук И Джан отражает наряду с хладнокровием и непоколебимостью также и энергичное проявление уверенности и силы. Пхумсе выполняют спокойно, не торопясь, уравновешенно, но энергично.
8	Что означает символика Тэгук Сам Джан?	Знак Тэгук Сам Джан – пламя. Он символизирует стремление направить на плодотворную стезю глубоко сокрытый в каждом из нас огонь. Пумсе очень подвижно и разнообразно.
9	В каком году ТХЭКВОНДО было включено в программу олимпийских игр и в каком городе?	2000, Сидней
10	<p>Как называется по-корейски ребро ладони?</p> <p>Как называется широкая стойка в которой вес распределяется 70% на заднюю ногу и 30% на переднюю?</p> <p>Как называется рубящий удар ногой сверху?</p> <p>Как называются кончики пальцев по-корейски?</p>	<p>Сонналь</p> <p>ДВИТ КУБИ</p> <p>НЕРИО ЧАГИ</p> <p>СОН КЫТ</p>

Контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп СС, спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"

Контрольные	СС-1	СС-2	СС-3
-------------	------	------	------

упражнения (тесты)	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Нормативы ОФП для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"						
Бег на 60 м	не более 8,2 сек.	не более 9,6 сек.	не более 8,0 сек.	не более 9,4 сек.	не более 7,7 сек.	не более 9,1 сек.
Челночный бег 3x10 м	не более 7,9 сек.	не более 8,2 сек.	не более 7,7 сек.	не более 8,0 сек.	не более 7,5 сек.	не более 7,8 сек.
Бег 2000 м	не более 8 мин. 10 сек.	не более 10 мин. 00 сек.	не более 8 мин. 00 сек.	не более 9 мин. 45 сек.	не более 7 мин. 45сек.	не более 9 мин. 35 сек.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	не менее 36 раз	не менее 15 раз	не менее 39 раз	не менее 18 раз	не менее 42 раз	не менее 22 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +11 см	не менее +15 см	не менее +13 см	не менее +17 см	не менее +16 см	не менее +18 см
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		не менее 8 раз		не менее 10 раз		не менее 13 раз
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 12 раз		не менее 14 раз		не менее 15 раз	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	не менее 46 раз	не менее 40 раз	не менее 47 раз	не менее 43 раз	не менее 49 раз	не менее 45 раз
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 180 см	не менее 165 см	не менее 184 см	не менее 169 см	не менее 187 см	не менее 173 см
Нормативы СФП для СД "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"						
Челночный бег 30x8 м с высокого старта	норма- 1 мин. 15 сек.	норма- 1 мин. 25 сек.	норма- 1 мин. 10 сек.	норма- 1 мин. 21 сек.	норма- 1 мин. 06 сек.	норма- 1 мин. 18 сек.
Удары "долю чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 сек. (кол-во раз)	не менее 20 раз	не менее 18 раз	не менее 22 раз	не менее 20 раз	не менее 23 раз	не менее 22 раз

**Ю-юноши, Д-девушки*

Нормативы указываются с учётом минимальных требований содержащихся в ФССП, для зачисления/перевода на первый год данного учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, а также с учётом динамики (усложнения) на каждом последующем году этапа.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Нормативы ОФП для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая	

категория", "ВТФ - командные соревнования"	
Бег на 60 м	<p>Бег на 60 - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.</p> <p>По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.</p> <p>По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение.</p> <p>Участники стартуют по 2 - 4 человека.</p>
Челночный бег 3x10 м	<p>На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров. Проводится четко видимая линия старта и финиша.</p> <p>Старт проводится с положения высокого или низкого старта, движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции. По такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p>
Бег 2000 м	<p>Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «МАРШ» личный состав в составе группы начинает бег в среднем темпе с дистанцией 5-10 метров. Финиширование.</p>
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.</p> <p>При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем</p>

	наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	<p>Участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение (ИП).</p> <p>Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания.</p> <p>При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи</p>
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p>
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<p>Спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен совершает прыжок вперед, толчком двумя ногами. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.</p>
Нормативы СФП для СД "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"	
Челночный бег 30x8 м с высокого старта	<p>На ровной площадке отмеряется дистанция 8 метров. Проводится четко видимая линия старта и финиша. Старт проводится с положения высокого старта,</p>

	<p>движение осуществляется бегом до линии отметки 8 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции. По такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p>
<p>Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 сек. (кол-во раз)</p>	<p>Спортсмен находится в стойке Ап сги. Удар выполняется задней ногой с возвращением в исходное положение.</p> <p>После сигнала в течении 10 секунд спортсмен производит удар по ракетке касаясь её и возвращает ногу в исходное положение</p> <p>Испытуемый должен произвести максимальное количество ударов за 10 секунд.</p>

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП для групп СС, спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"

<p>Для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"</p>
<p>Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»</p>

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками для групп СС, спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе СС (все периоды)		
№	Вопросы	Ответы
1	<p>Ступени гыпов</p>	<p>В тхэквондо выделяют 10 ученических уровней, которые нумеруются в обратном порядке, то есть самый высший и последний из них – 1.</p> <p>Пояса на данном этапе различаются по цветам, и у каждого из них есть своё значение:</p> <p>Белый. Символизирует невинность бойца, даётся новичкам (10 и 9 гып).</p> <p>Жёлтый. Обозначает связь с землёй, где сидят корни</p>

		<p>растений. Этап закладывания основ искусства (8 и 7 гып).</p> <p>Зелёный. Указывает на сходство с ростом растения, ведь на этом уровне ученик осваивает дальнейшие приёмы (6 и 5 гып).</p> <p>Синий. Является символом неба, высот, прогресса навыков и умений спортсмена (4 и 3 гып).</p> <p>Красный. Обозначает опасный рубеж, на котором необходимо обладать развитым самоконтролем (2 и 1 гып).</p>
2	Ступени данов	<p>Существует 9 основных уровней мастера, идущих в порядке возрастания номера. Все пояса этого этапа имеют чёрный цвет – противоположность белого, профессионализм бойца.</p>
3	Правила поведения в месте, где проводится тренировка	<p>Входя в зал и покидая его, спортсмен должен поклониться ему.</p> <p>Сначала необходимо совершить поклон тренеру, затем товарищам.</p> <p>Когда перед тренировкой и по её окончании спортсмены стоят в строю, выполняется кённе по отношению к инструктору.</p> <p>Также до занятия стоит повторить клятву.</p> <p>При обращении к старшим и к учителю необходимо кланяться.</p>
4	Стили тхэквондо	<p>WTF (на соревнованиях обязательны протекторы, а удары допускаются только в зачётные зоны), ITF (приближен к реальному бою), GTF (отличается особой плавностью).</p>
5	Исторические даты тхэквондо	<p>11 апреля 1955 – генерал Чой Хон Хи произнёс слово «Тхэ Квон До».</p> <p>22 марта 1966 – день создания федерации ITF.</p> <p>28 мая 1973 – основание федерации WTF при содействии руководства Южной Кореи.</p> <p>1990 год – появление федерации GTF.</p>
6	Направления тхэквондо Керуги и Пхумсэ	<p>Керуги- свободный поединок, проводимый согласно правилам, дающим возможность максимально использовать богатый арсенал ударов ногами, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе.</p> <p>Керуги основа спортивного тхэквондо в настоящее время, именно это направление тхэквондо было определено как олимпийский вид спорта.</p> <p>Пхумсэ -Строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем</p>
7	Символы Тхэгук о джан?	<p>Штормы бури и ураганы опасны, мягкие же ветра приносят семена, опыляют растения, разгоняют тучи.</p>

		<p>Так как штормы бывают редко, то природа ветра преимущественно мягкая и добрая. Однако для ветра характерно не только созидание, но и разрушение. Соответственно природе ветра, приемы Тэгук О Джян спокойны и мощны. Пхумсэ очень ритмично и сдержано. Спокойствие и ритмичность нарушаются в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчеркивает природу ветра.</p>
8	<p>Действия, связанные с временной остановкой поединка?</p>	<p>Когда поединок должен быть остановлен вследствие травмы, одного или обоих участников. То рефери должен принять меры, предусмотренные ниже. Однако в ситуации, которая требует приостановления поединка по иным причинам, чем травма. То судья должен объявить «Шиган» (Время) и возобновить поединок «Кесок»(продолжение)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рефери должен остановить поединок, объявляя «Кале» и отдать команду временно остановить поединок, объявляя «Кеси»(приостановить) время поединка 2. Рефери должен позволить участнику в течение одной минуты, получить помощь от официального доктора, рефери может разрешить оказания первой помощи врачу команды. 3. В случае если продолжение поединка невозможно по истечении одной минуты, соперник, нанесший травму с использованием запрещенных действий, наказываемых «Камчжом», то он объявляется проигравшим. 4. В случае если травмированный спортсмен не может продолжить поединок по окончании одной минуты, то рефери объявляет противника победителем. 5. В случае если оба спортсмена находятся в нокауте и неспособны продолжить поединок по истечении одной минуты, результат выносится на основании счета. 6. Если рефери определяет, что боль вызван только ушибом, то рефери объявляет «Калё» и подает команду «Стендап» Если участник отказывается продолжать поединок после трех команд рефери «Стендап», то рефери останавливает поединок. 7. Если рефери определяет, что спортсмен получил травму такую, как перелом кости, вывих, растяжение лодыжки и кровотечение, то рефери должен позволить спортсмену получить первую помощь в течение одной минуты после команды «Кеси»

		8. Остановка поединка в случае травмы: если рефери определяет, что спортсмен получит травму такую, как перелом кости, вывих, растяжение лодыжки и кровотечение, рефери должен проконсультироваться с председателем медицинской комитета или официального врача.
9	Символы тхэгук чхиль джан?	Символом тхэгук чиль джан является Большая спокойная гора. Это означает устойчивость и наивысшую точку достижения. Гора стоит непоколебимо, и человек желает укрепить свою твердость тем, что он идет, если ему нужно и останавливается, если это необходимо.
10	Символы Тхэгук паль джан?	Пхумсэ имеет символ КОН-хальвэ, символизирует Землю и олицетворяет силу, твердость и мощь. Тэгук Паль Джян посвящено росту и созреванию. Земля получает благословение неба и порождает жизнь, следит за плодородием, а так же за воспроизведением и развитием порожденной ею жизни.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп ВСМ, спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"

Контрольные упражнения (тесты)	ВСМ	
	М	Ж
Нормативы ОФП для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"		
Бег на 100 м	не более 13,4 сек.	не более 16,0 сек.
Челночный бег 3x10 м	не более 6,9 сек.	не более 7,9 сек.
Бег 3000 м	не более 12 мин. 40 сек.	
Бег 2000 м		не более 9 мин. 50 сек.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	не менее 42 раз	не менее 24 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см	не менее +16 см
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		не менее 19 раз
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 14 раз	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	не менее 48 раз	не менее 44 раз
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см	не менее 185 см
Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности)	не более 23 мин. 30 сек.	
Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)		не более 16 мин. 30 сек.

Нормативы СФП для СД "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"		
Челночный бег 30x8 м с высокого старта	норма- 1 мин. 13 сек.	норма- 1 мин. 23 сек.
Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 сек. (кол-во раз)	не менее 22 раз	не менее 20 раз

**М-мужчины, Ж-женщины*

Нормативы указываются с учётом минимальных требований содержащихся в ФССП, для зачисления/перевода на первый год данного учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, а также с учётом динамики (усложнения) на каждом последующем году этапа.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Нормативы ОФП для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"	
Бег на 100 м	Бег на 100 - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам. По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.
Челночный бег 3x10 м	На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров. Проводится четко видимая линия старта и финиша. Старт проводится с положения высокого или низкого старта, движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции. По такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.
Бег 3000 м	Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «МАРШ» личный состав в составе группы начинает бег в среднем темпе с дистанцией 5-10 метров. Финиширование.
Бег 2000 м	Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «МАРШ» личный состав в составе группы начинает бег в среднем

	<p>темпе с дистанцией 5-10 метров. Финиширование.</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p>
<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.</p> <p>При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.</p>
<p>Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)</p>	<p>Участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение (ИП).</p> <p>Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания.</p> <p>При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи</p>
<p>Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)</p>	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.</p>

	Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен совершает прыжок вперед, толчком двумя ногами. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.
Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности)	По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.
Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.
Нормативы СФП для СД "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"	
Челночный бег 30x8 м с высокого старта	На ровной площадке отмеряется дистанция 8 метров. Проводится четко видимая линия старта и финиша. Старт проводится с положения высокого старта, движение осуществляется бегом до линии отметки 8 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции. По такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.
Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 сек. (кол-во раз)	Спортсмен находится в стойке Ап сги. Удар выполняется задней ногой с возвращением в исходное положение. После сигнала в течении 10 секунд спортсмен производит удар по ракетке касаясь её и возвращает ногу в исходное положение Испытуемый должен произвести максимальное количество ударов за 10 секунд.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП для групп ВСМ,

спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"

Для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"
Спортивный разряд «Мастер спорта России»

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками для групп ВСМ, спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе СС (все периоды)		
№	Вопросы	Ответы
1	Какие размеры площадки, на которой проходят соревнования?	Для проведения поединка на месте соревнований выделяется площадка со сторонами 8х8м.
2	Сколько боковых судей обслуживают соревнования на доянге?	Трое боковых судей.
3	Какие требования предъявляются к костюмам участников соревнований?	Костюм ТХЭКВОНДО (добок), состоящий из брюк и куртки белого цвета и пояса, соответствующего квалификации спортсмена, должны отвечать следующим требованиям: а) рукава куртки должны доходить до запястья и полностью закрывать накладки на предплечьях; б) длина куртки должна быть такой, чтобы полностью закрывать пах; в) штанины брюк должны доходить до голеностопного сустава и полностью закрывать накладки на голени. Участники проводят поединок босиком.
4	Каковы обязанности и права спортсмена на соревнованиях?	Основные из них это: — знать и строго соблюдать Правила соревнований; — быть вежливым, корректным по отношению ко всем участникам, судьям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования; — выполнять все требования судей и представителя (капитана) команды; — строго соблюдать ритуал начала и конца поединка (выступления).
5	Какие 5 составляющих физического развития	1) связь с окружающей природой; 2) опробование себя в различных физических

	ТХЭКВОНДО вы знаете?	<p>условиях;</p> <p>3) выполнение необходимых для себя упражнений;</p> <p>4) потребление приемлемой пищи;</p> <p>5) необходимый отдых.</p>
6	Корё	<p>Корё – это имя древней династии, которая правила с 919 по 1392г. н. э. Династия Корё оказала большое влияние на культурное наследие современной Кореи. В 1234г., почти за 200 лет до Иоганна Гутенберга, корейцы первыми в мире использовали металлические литеры для печати. Знаменитая керамика Корё тоже примерно из тех времен. Общеизвестно также, что корейский народ мужественно и успешно оборонялся от монгольских орд, которые в те времена повергали в ужас весь мир.</p> <p>Корё-пхумсе отражает в своих движениях душевное состояние и решимость народа Корё бесстрашно противостоять могучему врагу и победить в борьбе с ним. Эта героическая борьба Корё должна напоминать нам о том, что все трудности нужно преодолевать мужественно и без боязни.</p> <p>Комплекс содержит 30 элементов.</p>
7	Кумган	<p>Слово "кумган" имеет в корейском языке много значений. Все они, однако, несут в себе нечто общее: чистоту свойств, качеств и предметов. Под словом "кумган" корейцы понимают также следующее: очень твердый на излом. Буддийские монахи же воспринимают это понятие как конец человеческих мучений через мудрость и добродетель.</p> <p>Кумган описывает один из формальных комплексов в тхэквондо, который основывается на духовной силе, сравнимой с величием горы, а также твердостью и чистотой алмаза.</p> <p>Комплекс содержит 27 элементов.</p>
8	История Союза тхэквондо России	<p>Союз тхэквондо России создан в сентябре 1992 года. В настоящее время Союз тхэквондо России объединяет более 70 региональных федераций (ассоциаций, союзов) тхэквондо (ВТФ), тхэквондо ИТФ и ГТФ, всего около 60 тысяч занимающихся.</p> <p>Союз тхэквондо России признан Олимпийским комитетом России, ETU и WTF.</p> <p>С 1992 года ежегодно проводятся чемпионаты и первенство России по 4 возрастным категориям: среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок до 21 года, юниоров и юниорок 15-17 лет, юношей и</p>

		<p>девушек 12-14 лет.</p> <p>Президентом СТР является Анатолий Терехов (г. Москва) – вице-президент Европейского Союза Тхэквондо.</p>
9	<p>Основные хронологические даты развития тхэквондо (ВТФ).</p>	<p>Термин «тхэквондо» появился 11 апреля 1955 года, когда совет инструкторов нескольких школ утвердил это название. В связи с этим бессмысленно говорить о тысячелетней истории тхэквондо, можно говорить об истории корейских единоборств и о тхэквондо как о современной части этой истории.</p> <p>25 мая 1973 г. – Первый чемпионат мира по тхэквондо в г. Сеуле, Южная Корея.</p> <p>28 мая 1973 г. – Создание Всемирной Федерации Тхэквондо (ВТФ).</p> <p>Июль 1980 г. – Всемирная Федерация Тхэквондо получила признание Международного Олимпийского Комитета (МОК) на 83-й Генеральной сессии в г.Москве.</p> <p>Сентябрь 1988 г. – Тхэквондо в качестве показательного вида спорта было представлено на XXIV Олимпийских играх в г.Сеуле, Южная Корея.</p> <p>Апрель 1989 г. – Тхэквондо включено в программу XXV Олимпийских игр в г. Барселоне в качестве показательного вида спорта.</p> <p>Сентябрь 1992 г. – Образование Союза Тхэквондо России, г.Москва.</p> <p>В сентябре 1994 года (Париж) тхэквондо (ВТФ) стало олимпийским видом спорта и с 2000 года включено в программу Олимпийских игр.</p> <p>2000 год – XXVII летние Олимпийские игры в г.Сидней (Австралия).</p> <p>2004 год – XXVIII летние Олимпийские игры в г.Афины (Греция).</p> <p>2008 год – XXIX летние Олимпийские игры в г.Пекин (Китай).</p> <p>2012 год – XXX летние Олимпийские игры в г.Лондон (Великобритания).</p> <p>2016 год – XXXI летние Олимпийские игры в г.Рио-</p>

		де-Жанейро (Бразилия). 2020 год - XXXII летние Олимпийские игры в г.Токио (Япония).
10	Тхэгук Юк Джан	Триграмма ВОДА - КАМ Вода - совершенно безупречная стихия. Она самодостаточна и в капельке и океане. Она текуча и тверда, легка как воздух и может быть тяжела, бывает спокойна и может бурлить в водопадах. Она занимает полностью предложенный объём. Невозможно давить на воду - она обойдет препятствия или взорвет сосуд, при этом созидающее начало воды неизменно. Для этой формы характерно проявление неизменности сути воды в любых условиях. Особенностью этого «Пхумсе» является плавная связь между движениями. Особенно нужно обратить внимание на то, что после удара нужно обязательно сделать шаг вперед. Пхумсе состоит из 19 элементов.

3.4. Программа аттестаций. Квалификация и система поясов

Одежда в тхэквондо называется Добок, пояс Ти. Корейская мудрость гласит, что «пояс нужен для того, чтобы держать одежду». Каждый цвет пояса носит символическое значение:

- белый - для начинающих, обозначает чистоту и открытость к познаниям;
- жёлтый - символизирует плодотворную почву, на которой растут знания;
- зелёный - символизирует первые ростки и плоды после усердных тренировок;
- синий - означает небо и границу, ученик должен доказать, что готов стараться и стремиться дальше;
- красный - предупреждает, что ученик скоро станет мастером;
- чёрный - объединяет все цвета, цвет мастера.

Между цветами поясов существуют переходные ступени, например, жёлтый пояс с зелёной полоской или синий пояс с красной полоской. Таким образом, разделяют десять ученических степеней, называемых гыпами и нумеруемых от низших к высшим в порядке убывания: десятый гып - белый пояс, первый гып - красный пояс с чёрными полосками. Чёрные пояса подразделяются на даны. Отличия между обладателями чёрных поясов обозначаются римскими цифрами. В различных клубах может быть различная

квалификационная шкала. Например, в некоторых клубах отсутствуют зеленые пояса, в некоторых - коричневый.

Ниже приводится стандартная квалификационная шкала для занимающихся тхэквондо.

Уровень	Цвет пояса
10 гып	белый
9 гып	белый с желтой полосой
8 гып	желтый
7 гып	желтый с зеленой полосой
6 гып	зеленый
5 гып	зеленый с синей полосой
4 гып	синий
3 гып	синий с красной полосой
2 гып	красный
1 гып	красный с черной полосой

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

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

1-го года спортивной подготовки

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.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. 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, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости. Специальная подготовка

Действия тхэквондистов новичков:

- Без партнера на месте,
- Без партнера в движении,
- Приемы по заданию тренера,
- Условный бой по заданию,
- Вольный бой,
- Спарринг.

Основы техники тхэквондиста:

- Захваты и освобождение от них,
- Базовые стойки тхэквондиста,
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки,
- Боевая стойка тхэквондиста,
- Передвижение в базовых стойках,
- В передвижении выполнение базовой программной техники,
- Боевые дистанции.

Техника ударов, защит и контрударов:

- Стойки,
- Удары на месте,
- Удары в движении,
- Приёмы защиты на месте,
- Приёмы защиты в движении.

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 пояс).

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.

Техника ударов, защит, контрударов.

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

Удары руками снизу по корпусу и простых атак. Движение вперёд.

Боковые удары, простых атак и контратак, защитных действий.

Защитные действия. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

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

Бой с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

2-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка:

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- 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.

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, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде. Специальная 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 техники ударов, защит, контрударов.

Освоение ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Освоение ударов снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитных действий. Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары.

Освоение ударов ног: удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Освоение иммиграционных упражнений тхэквондо.

Действия тхэквондистов:

- Обучение тхэквондистов на месте.
- Обучение тхэквондистов с партнёром на месте.
- Обучение тхэквондистов без партнера в движении.
- Обучение тхэквондистов с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Приемы основ 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).

Приемы техники ударов, защит и контрударов:

- Удары на месте по воздуху.
- Удары в движении по воздуху,
- Приемы защиты на месте без партнёра,
- Приемы защиты на месте с партнёром,
- Приемы защиты в движении без партнёра,
- Приемы защиты в движении с партнёром,
- Удары по тяжелому мешку.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная направленность тренировки изучение основных разновидностей спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

1-го года спортивной подготовки

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.
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- 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. Ныряние.
- Прогулки на природе.

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. Специальная 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, гириями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления, суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы о техники ударов, защит, контрударов.

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

Освоение ударов снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитные действия. Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары.

Освоение ударов ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Освоение имитационным упражнениям тхэквондо: 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; о утомляемость; о работоспособность; о 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;
- о питание;
- о времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания тренировочного процесса в учреждении желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих,] день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный интересно будет происходить процесс тренировочного взаимодействия в коллективе с тренерами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями спортивного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

- Действия тхэквондистов:
- Обучение без партнера на месте.
- Обучение с партнёром на месте.
- Обучение без партнера в движении.
- Обучение с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.).

- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Приемы освоения основ техники тхэквондиста:

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

Приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:

- Удары на месте.
- Удары в движении.
- Приемы защиты на месте.
- Приёмы защиты в движении.

2-го года спортивной подготовки

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

Действия тхэквондистов:

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

- Бой по заданию.

- Спарринг.

Приемы освоения основных положений и движений 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.

Приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:

- Удары и простые атаки.
- Двойные удары на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Двойные удары в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Защитные действия и простые атаки, контратаки.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

3-го года спортивной подготовки

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

Действия тхэквондистов:

- Обучение без партнера в одно шереножном строю,
- Обучение без партнера в двух шереножном строю,
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя,
- Условный бой.
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Приемы основных положений и движений тхэквондиста:

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

Приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:

- Удары и простые атаки.
- Двойные удары на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Двойные удары в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Защитные действия и простые атаки, контратаки.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Освоение ударов на мешке, лапах, макиварах.

4-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

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

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

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: средняя, дальняя дистанции.

Приемы освоения техники ударов, защит, контрударов.

Двойные удары: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Удары снизу по корпусу и простых атак из двух, трёх ударов.

Боковые и круговые удары, простые атаки и контратаки, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Защитные действия в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Этапы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства - основная направленность тренировки, расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательного состава.

Общая физическая подготовка на этапе ЭСС, ВСМ является базой достижения высоких результатов в тхэквондо 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 на этапе ССМ относятся: кросс с резкими ускорениями, броски гири, 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 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.

Требования к изучению двигательных умений и навыков в тхэквондо по годам спортивной подготовки

№ п/п	Группа	Технические навыки	Тактические навыки
1.	НП-1	Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	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.
3.	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.
4.	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
5.	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.
6.	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.

7.	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.
8	ВСМ	Овладение различными двигательными навыками, ведение боя как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником	Отработка тактических навыков нападения, защиты, контратаки

Техника.

Стойки:

- стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (нارانхи-соги);
- передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);
- стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги);
- передняя низкая стойка(ап-куби);
- задняя низкая стойка (двит-куби);
- задняя стойка с опорой на одну ногу (бом-соги: стойка «тигра»);
- прекрестная стойка(коа-соги);
- стойка на одной ноге (хак-дари-соги - стойка «цапли»);
- стойка готовности (гиббон-чунби).

Удары руками:

- прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (баро-чируги);
- прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (банде-чируги);
- удар кончиками пальцев (сонкыт-чируги);
- удар ребром ладони (сональ-чируги);
- рубящий удар ребром ладони (сональ-чиги).

Блоки:

- защита нижнего уровня (арэ-маки);
- защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-во внутрь);

- защита верхнего уровня (ольгуль-макки);
- блок двумя руками - применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки);

- блок ребром ладони (сональ-маки);
- блок двумя руками ребром ладони (сональ-хэчо-маки).

Удары ногами:

- прямой удар ногой вперед (ап-чаги);
- боковой удар ногой вперед (доле-чаги);
- толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги);
- удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги);
- удар ногой назад, через спину (твит-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги):

- сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги);
- сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги).

Перемещения:

- прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо;
- вертикальный шаг-вверх, вниз;
- одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок;

- одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом;

- отработка одно, двух и трехшагового спарринга;

- двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования;

- применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Тхэквондист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической,

морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика тхэквондо.

Тема 2. Тхэквондо в РФ.

Тхэквондо — старейший вид спорта. Широкое отображение его в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер тхэквондо у различных народов нашей страны. Подготовка олимпийского резерва по тхэквондо. Задачи и содержание работы центров спортивной подготовки. Научные исследования по тхэквондо. Научно-методическое обеспечение подготовки тхэквондистов высокой квалификации. Анализ выступлений российских тхэквондистов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий тхэквондо на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий тхэквондо. Работоспособность тхэквондиста и физиологические методы оценки физической работоспособности в тхэквондо.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим тхэквондиста.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена тхэквондиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от

вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного тхэквондиста. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов. Гигиеническое обеспечение тренировки тхэквондистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях тхэквондо.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в тхэквондо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений тхэквондиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по тхэквондо и другим видам спорта. Правила поведения при тренировке в горах. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития тхэквондиста. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в тхэквондо. Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по тхэквондо. Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки тхэквондистов. Общий и частный тренировочный массаж. Примерные схемы тренировочного массажа при тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности,

Тема 7. Основы техники и тактики тхэквондо.

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

Тема 8. Основы методики изучения и тренировки.

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники тхэквондо (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенная спортивная подготовка технике игры. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий тхэквондо. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями тхэквондиста; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений тхэквондиста; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.). Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки тхэквондиста. Характеристика этапа формирования основ ведения поединка. Задачи, средства и методы тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям (применение методов программированной тренировки, активные методы, проблемная тренировка).

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание

российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Мотивация поведения тхэквондистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний тхэквондиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке тхэквондиста. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

Тема 10. Физическая подготовка.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке тхэквондиста. Система средств физической подготовки тхэквондистов высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки тхэквондистов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в тхэквондо.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезо - циклов в тхэквондо. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодовые циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодовых макроциклов тренировки в тхэквондо.

Тема 12. Планирование и контроль тренировки тхэквондиста.

Общая характеристика планирования в тхэквондо. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения спортсменом спортивной подготовки по данному виду спорта в физкультурно-спортивной организации. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в тхэквондо. Содержание и технология

составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках тхэквондистов различной квалификации. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки тхэквондистов.

Тема 13. Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований.

Соревнования по тхэквондо, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение тхэквондистов в начале и конце поединка. Действия тхэквондистов в ходе поединка и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильный бой. Результаты поединков и оценка их классификационными очками. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в поединке (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий тхэквондо.

Спортивная одежда и обувь тхэквондиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по тхэквондо. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Площадка для боя. Эксплуатация залов тхэквондо. Основные размеры и конструктивные особенности залов тхэквондо. Вспомогательные и подсобные помещения. Тренировочные центры для подготовки тхэквондистов высшей квалификации. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала тхэквондо.

Тема 15. Просмотр и анализ соревнований.

Освоение символов для регистрации технике-тактических действий тхэквондиста в условиях поединка. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований по тхэквондо с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения игры у ведущих тхэквондистов как возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших тхэквондистов.

Тема 16. Установка тхэквондистам перед соревнованиями.

Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на поединок. Проведение разминки перед поединком. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

4.1.2. Половозрастные особенности

Рост и развитие организма ребенка является сложным и многогранным процессом. Каждый возрастной период имеет свои неповторимые особенности, что создает определенные трудности в планировании тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки. Во многих видах спорта уже в школьном возрасте происходит становление детей и подростков как спортсменов высокого уровня. Развитие современного спорта характеризуется исключительно высокой напряженностью соревновательной борьбы, возросшей плотностью спортивных результатов, достижением объёмов тренировочной нагрузки предельных величин. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо знать и учитывать индивидуальные и возрастно-половые особенности и возможности юных спортсменов при планировании учебно-тренировочного процесса.

Возрастно-половые особенности развития силовых способностей
Возрастной период от 6 до 18 лет является самым благоприятным для развития силовых способностей человека. За этот период абсолютные показатели силы основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов.

Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стопы. Относительные же показатели за это время улучшаются у мальчиков примерно на 200%, у девочек только на 150%.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15годам-

33%, а к 17-18 годам - 45%). Правда, за это время увеличивается масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно в период от 9 до 11 лет. Результаты экспериментов показывают, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным тренировочным воздействиям. Хотя наибольшие показатели силы различных мышечных групп наблюдаются чаще всего у людей 25-30-летнего возраста, известно немало случаев, когда уровень мировых достижений покорялся юношам и девушкам в 15-16 и 17-18 лет. При развитии силы важно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Наряду с естественными предпосылками развития силы школьный возраст является благоприятным периодом для совершенствования силовых способностей при направленных тренировочных воздействиях.

Уровень силовых способностей определяется не только возрастными и половыми особенностями. Он сильно колеблется в довольно широких пределах в зависимости от индивидуальных различий детей, характера двигательной активности, занятий конкретными видами спорта и других обстоятельств.

Возрастно-половые особенности развития скоростных способностей.

Развитие скоростных способностей за время пребывания ребенка в школе выражено не так ярко, как развитие силы, и заканчивается раньше. За 10-11 лет обучения - с 7 до 17 лет - показатели, характеризующие скоростные проявления человека, улучшаются на 20- 60% и более.

Как у мальчиков, так и у девочек ускоренными темпами улучшаются результаты в возрасте от 7 до 10-11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает еще улучшаться с 15 до 17-18 лет, но повышается незначительно. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности: специально тренирующиеся имеют преимущества на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.). Отдельные индивиды в любом школьном возрасте заметно опережают сверстников и даже более старших товарищей уже в раннем возрасте. Скорее всего, это результат высокой силы генетических влияний.

Возрастно-половые особенности развития выносливости.

Величина прироста показателей, характеризующих выносливость, зависит оттого, на каком уровне интенсивности работы они вычисляются. Так, если аэробную выносливость определять по показателям бега со скоростью 60% от максимальной, то за 10-11 лет обучения в школе у мальчиков она увеличивается почти на 600%. Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80%, то результаты увеличиваются только в 2 раза. При большей интенсивности работы результаты растут еще медленнее. Наиболее ускоренными темпами у всех детей результаты улучшаются в возрасте от 7 до 10-11 лет. Различные показатели выносливости (общей, скоростной, силовой), хотя и меньшими темпами, у мальчиков продолжают улучшаться также в средних и старших классах. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, 22 останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках») нарастает до 10-11 лет, потом резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет; снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня семилетних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома.

Статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом подниманий и опусканий туловища в положении лежа на спине, подниманий и опусканий прямых ног до угла 90° или педалирования, у мальчиков, хотя и неравномерно, увеличивается с 7 до 17 лет; а у девочек растет только до 11 -12 лет. Затем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет.

Итак, различия в выносливости складываются в пользу мальчиков, начиная с 7-летнего возраста. С 13 лет преимущества становится еще более очевидным (разница в показателях 10-40%), возрастая к 17 годам (разница 15-60%). Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта на выносливость показатели этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов, тренирующихся в беге на выносливость, показатели МПК (максимального потребления кислорода - в мл/мин•кг) на 80% и более превышают средние показатели обычных людей.

Возрастно-половые особенности развития гибкости.

В отличие от других физических качеств, которые за время пребывания ребенка в школе могут улучшаться в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причины кроются здесь в постепенном окостенении хрящевых тканей. Более прочным становится связочный аппарат, который с каждым годом все меньше поддается воздействию на растягивание; уменьшается эластичность связок. К 13-16 годам завершается формирование суставов. Предельно возможная амплитуда движений в голеностопном суставе к 10-12-летнему возрасту уменьшается почти на 25%. Лишь в суставах позвоночного столба активная и пассивная гибкость улучшается до 13-14 лет. Однако в целом, с 10-11 лет наступает естественный регресс подвижности во всех суставах. Этому уменьшению подвижности можно эффективно противодействовать систематическими тренировками. При этом у школьников младшего и первой половины подросткового возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно легче, чем у более старших подростков (13-14 лет) и юношей. После однократной тренировки увеличение относительной растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей 10-12 лет, не занимающихся спортом, составляет в плечевом суставе 10-12%, позвоночном столбе 8-9%, тазобедренном суставе - 10-12%, а у детей 15-17 лет соответственно - 5-6%, 4-5% и 8-10%. После 15-17 лет развитие подвижность в суставах снижается. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного развития амплитуды пассивных движений во всех главных суставах человеческого тела, а средний и старший - для совершенствования активной подвижности в суставах. Гибкость - это одно из тех моторных качеств, в котором представительницы прекрасной половины человечества имеют преимущества. Девочки и девушки опережают мальчиков и юношей по ряду показателей подвижности суставов примерно на 20-30%. Как и в отношении других двигательных способностей, показатели гибкости у школьников одного и того же возраста, и пола широко варьируют. В процессе использования специальных упражнений обнаружено также, что у одних детей подвижность в суставах улучшается быстро и заметно, а у других - медленно и незначительно. Естественно, что и первые, и вторые должны попасть под особо пристальное внимание со стороны тренера. С детьми, имеющими от природы высокие показатели развития гибкости, бывает необходимо ограничить упражнения в растягивании и применять больше силовых и общеразвивающих упражнений по укреплению опорно-двигательного аппарата. В свою очередь, для детей, которые отличаются стойкими ограничениями подвижности в суставах, тренер-преподаватель может рекомендовать наряду с плановыми, применять самостоятельные ежедневные занятия для развития гибкости. Занятия разными видами спорта в целом положительно влияют на улучшение показателей подвижности с возрастом. Как выявлено, высшей амплитудой

активной и пассивной подвижности в разных суставах отличаются гимнасты и акробаты. Это вполне естественно, так как эти виды спорта предъявляют повышенные требования к проявлению и развитию гибкости, от уровня которой, в свою очередь, зависят в этих видах спорта результаты.

Возрастно-половые особенности развития координационных способностей (КС).

В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие КС протекает разновремененно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Особенно бурно развиваются КС у детей с 7 до 11-12 лет.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста, различные КС изменяются особенно дифференцированно и противоречиво. После спада с 12 до 13 лет, у мальчиков с 13 до 15 лет продолжают увеличиваться абсолютные показатели КС в циклических движениях (прирост 13,4%); в ациклических движениях (34,6%); в акробатических упражнениях (27,6%); в баллистических движениях с установкой «на силу» (41,6%- наибольший прирост от 7 до 17 лет). Во всех случаях приросты результатов достоверны. Вероятнее всего, эти темпы прироста связаны с параллельным ростом «кондиционных» (силовых и скоростно-силовых) способностей в этом возрасте. В то же время отдельные показатели КС с 12 до 13 и с 13 до 14 лет сохраняются у мальчиков на уровне 12-летних или также, как и у девочек временно ухудшаются (абсолютные показатели КС в метаниях на меткость, абсолютные и относительные показатели КС в спортивно-игровых двигательных действиях).

После незначительного прироста и частично стабилизации с 11 до 14 лет, вызванного морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания, с 14 до 15 лет и, в определенной мере, с 15 до 16 лет у девочек продолжается еще заметное улучшение способностей управлять движениями, особенно в метаниях акцентом «на меткость» и в спортивно-игровых двигательных действиях. Хотя и меньшими темпами, чем в предыдущие периоды, но с 15 до 16-17 лет продолжается так же дальнейший рост КС у юношей.

Особенности развития специфических КС. Способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений с 12-13 лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей названной способности. Оптимум развития способности к ориентированию в пространстве приходится на первые годы подросткового периода." С 10-11 до 13 лет прирост этой способности несколько замедляется, после чего с 13 до 15-16 лет (особенно у мальчиков) наблюдается дальнейшее повышение результатов. Способность к

пространственной ориентировке достигает высшей точки у девочек и мальчиков примерно в 13-15 лет.

Общей тенденцией становления равновесия является резкое улучшение этой способности у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет.

После 11 лет у девочек и после 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются и стабилизируются вплоть до студенческого возраста. Однако обнаружился рост этой способности не только с 9 до 14 лет- на 24%, но и с 14 до 17 лет- на 16 лет.

Приросты способности к перестроению двигательных действий у девочек после 11-12 лет резко уменьшаются или отсутствуют. У лиц мужского пола эта способность улучшается в течение всего времени обучения в школе, но это повышение носит неравномерный характер. К Периодам наиболее интенсивного возрастания этой способности можно отнести периоды с 7 до 11, с 13 до 14 и с 15 до 16 лет.

Статокинетическая устойчивость заметно улучшается в младшем школьном возрасте и продолжается в среднем школьном возрасте. Большие возможности для ее развития и совершенствования имеются в старшем школьном возрасте, которые сохраняются вплоть до 20 лет.

В отличие от других КС, способность к расслаблению мышц с 7 до 10 лет у мальчиков существенно не изменяется. Наиболее резкое улучшение выявилось с 10 до 11 лет; с 12 до 14 лет происходит некоторая стабилизация данного показателя, который вновь улучшается с 14 до 15 лет. У девочек в период с 7 до 9 лет способность к расслаблению не изменялась. Ее последовательное улучшение происходит с 10 до 12 лет, затем так же, как и у мальчиков, наблюдается стабилизация и резкое повышение с 14 до 15 лет. К 15 годам способность расслаблять мышцы и у юношей, и у девушек достигает уровня взрослого человека.

Быстрота реагирования в простых условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 13-14 годам у мальчиков, а позже остается примерно на таком же уровне; быстрота реагирования в сложных условиях достигает своей высшей отметки в 13 лет у представительниц женского пола и в 14 лет - мужского.

25% от общего прироста в развитии КС достигают лица мужского пола в среднем к 8,3, а лица женского - к 8,1 годам; 50%- к 10,2 и 9,6 годам; 75%- к 12,4 и 11,9 годам и 100%- к 16,2 и 15,9 годам.

Наибольшее число сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития КС приходится на возраст от 7 до 11-12 лет. В частности, у девочек с 8 до 9 лет выявилось в 5 раз, а с 9 до 10 лет- в 4 раза больше сенситивных периодов, чем с 13 до 14 лет.

Половые различия между мальчиками и девочками в показателях разных КС имеют свои особенности. В показателях способности к воспроизведению,

дифференцированию и отмериванию параметров движений, отдельным признакам способности к ориентированию в пространстве и статического равновесия они незначительны и несущественны. Есть еще ряд показателей КС (абсолютные - в метаниях на меткость попадания, в прыжках на точность приземления), где средние результаты одинаковы у мальчиков и девочек или последние имеют преимущества. Обнаружена более высокая способность к расслаблению мышц у девочек по сравнению с мальчиками. Достоверные различия в пользу девочек начинают проявляться 10 летнего возраста.

4.1.3. Особенности вида спорта «тхэквондо»

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, одно из самых современных боевых искусств. Официальный статус тхэквондо получило 11 апреля 1955 года.

Тхэквондо (ВТФ) является неигровым видом спорта, имеющим международное спортивное объединение, получившим признание Международного олимпийского комитета и включенным в олимпийскую программу. Во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС) тхэквондо (ВТФ) зарегистрировано под номером - кодом 0470001611Я и относится к первой группе видов спорта. Тхэквондо (ВТФ) не имеет ведомственной принадлежности, не имеет ограничений по полу и возрасту занимающихся. Соревнования по тхэквондо (ВТФ) проводятся по весовым категориям, в которых есть ограничения по возрасту, соответствующие коду дисциплины во ВРВС. В зависимости от возраста учащиеся (участники соревнований) подразделяются на возрастные группы: мальчики и девочки; юноши и девушки; юниоры и юниорки; мужчины и женщины.

Тхэквондо́ (кор. 태권도, 跆拳道; другой вариант произношения — таэквондо) — корейское боевое искусство. В Корее традиционный бой ногами «тхэккён» был известен более 2000 лет назад. Это документально подтверждают изображения на могильных росписях королевства Когурё в Северной Корее. В 1955 г. генерал-майор Чхве Хон Хи взял за основу несколько школ корейской борьбы и, скомбинировав с японским каратэ, создал тхэквондо. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — удар стопой ноги в прыжке, «квон» — удар кулаком, «до» — путь познания, самосовершенствования. По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также с квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников». Таким образом, в тхэквондо человек получает возможность духовного развития или познания через тэгвон (занятие боевыми искусствами). Тхэквондо, в отличие от других боевых искусств, характеризуется именно большим количеством высоких прыжков с ударами ногами.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: -120/180</i>)	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 культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	~13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым 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 процесса. Роль питания 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) <i>(Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения /свыше трех лет обучения: ~600/960)</i>	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, уверенность 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	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	~70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоритические 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 (Все это на этапе совершенствования спортивного мастерства: ~1200)	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	~200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности. Самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как Функциональное и структурное ядро спорта.	~200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия.	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства (Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ~1600)	Динамика развития тхэквондо(ВТФ) в мире, Европе, России и в регионах	~200	сентябрь	Развитие вида спорта тхэквондо в мире, Европе, России, Краснодарском крае, Тихорецком районе (анализ соревнований, результаты, динамика роста, что сделано)
	Восстановительные средства в тренировочном процессе	~200	октябрь	Значение бани, бассейна, сайна, отдых на природе
	Вольные и условные бои в ТТМ	~300	ноябрь	Подготовка к предстоящим соревнованиям (спарринги в течении всей тренировки, анализ боев)
	Психологическая подготовка	~300	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	~300	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как Функциональное и структурное ядро спорта.	~300	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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «т», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее – «ВТФ –весовая категория»), «ВТФ –командные соревнования» (далее «ВТФ - командные соревнования»), «ВТФ- пхумсе» (далее «ВТФ- пхумсе»), 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.

8. 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.

9. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в МБУ ДО СШ № 5 при наличии документа удостоверяющего личность поступающего или копии свидетельства о рождении, копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего и (или) документа подтверждающего родство, установление опеки или попечительства, медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, фотографии поступающего (2 шт, 3x4), иные документы определенные локальными актами организации.

Минимальный возраст для зачисления в группу по направлению ката: на этап начальной подготовки - 10 лет; на учебно-тренировочный этап - 12 лет; на этап совершенствования спортивного мастерства - 14 лет; на этап высшего спортивного мастерства - 16 лет.

10. 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.

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

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

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

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; - при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Тренер - преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов. Чтобы до минимума сократить возможность тяжелой травмы во время тренировки или на соревнованиях, на уровне условного рефлекса, у спортсмена нужно вырабатывать навыки техники безопасности. В группах тренировки проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр, единоборств. Техника безопасности, прививается спортсменам незаметно при выполнении каждого упражнения. Профилактикой травматизма среди спортсменов является и разъяснение при показе движений, почему они выполняются именно в такой последовательности и что может произойти, если делать их из травмоопасного положения. Тренер должен разъяснять спортсменам правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить их с правилами техники безопасности в спортивном зале; присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход спортсменов из зала; вести учет посещаемости спортсменами тренировок в журнале соответствующего образца. Одна из обязанностей тренера — следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. В целях обеспечения безопасности следует требовать, чтобы спортсмены приходили на тренировки только в дни и часы, указанные в расписании; находились на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; покидали спортивные сооружения не позднее 30-и минут после окончания тренировок.

Тренер, проводящий тренировку, обязан:

1. Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения тренировок,

инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.

3. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу.

4. Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

5. Знать способы до врачебной помощи.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка (*п. 7 главы ФССП по виду спорта*).

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «тхэквондо» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана (*п. 8 главы VФССП по виду спорта*).

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (*п. 9 главы 5 ФССП по виду спорта*).

- 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня (*п. 10 главы ФССП по виду спорта*).

- 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 (*п. 11 главы 5 ФССП по виду спорта*).

Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресам мест осуществления образовательной деятельности, согласно выписке из реестра

лицензий по состоянию на 22.06.2023г. Регистрационный номер лицензии на образовательную деятельность: № Л035-01218-23/00345862. Также согласно приказу Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020г. №882/391 спортивная школа может осуществлять образовательную деятельность по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

В оперативном управлении Организации находятся два отдельно стоящих зала, расположенных по адресам:

г. Анапа, ул. Гребенская, д.93 Б «Витязь» - площадь спортивного зала 159.2 кв.м., имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен татами, шведской стенкой, канатом, боксёрским мешком, зеркалом и пр. спортивным оборудованием.

г. Анапа, мкр-12, д.24 Е «Малышок» - площадь спортивного зала 80,5 кв.м. имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен татами, шведской стенкой, канатом и пр. спортивным оборудованием.

Также образовательная деятельность Организации ведется на базах образовательных учреждений, расположенных на территории муниципального образования город-курорт Анапа на основании заключённых договоров о безвозмездном пользовании имущества и заключенных договорах о сетевой форме реализации образовательных программ.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	ШТУК	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	КОНУС тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0.5x6 м)	штук	1
13.	Маки вара — щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2

17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа - ракетка» для	штук	12
30.	Свисток тренера	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №15

№ 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			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
----	---	----------	---

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации и (лет)	Количество	Срок эксплуатации и (лет)	Количество	Срок эксплуатации и (лет)	Количество	Срок эксплуатации и (лет)
1	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Костюм спортивный ветрозащитн ый	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Костюм тренировочн ый (добок)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Носки электронные	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Обувь для зала (степки)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Перчатки спортивные для тхэквондо	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9	Протектор зубной (капа)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Протектор – бандаж для паха	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Фуги для тхэквондо	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1

14	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для ТХЭКВОНДО)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
----	--	-----	------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Программа реализуется в организации согласно утвержденному штатному расписанию.

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 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*), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (*зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519*), 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*), 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*).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации (*п. 24 Приказа № 999*).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564> .

Список литературы:

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. -292 стр.
3. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.
4. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014, 126 стр.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
6. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
7. 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, 264 стр.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.

10. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
13. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008. – 232 с.
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
15. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.
16. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников «Тхэквондо» (Теория и методика), Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс», 2007 год.
17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - <https://www.tkdrussia.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фотосъемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.