

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Республики Карелия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
ГБОУ ДО РК «РСШОР»
Протокол № 2 от 22.05.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ ДО РК «РСШОР»
№ 73-2/од от 01 июля 2026 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки
по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – до 2 лет;
- учебно-тренировочный этап – от 2 до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этапа высшего спортивного мастерства- без ограничений.

г. Петрозаводск, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3. Виды (формы) обучения	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5. Календарный план воспитательной работы	21
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
III. Система контроля	33
IV. Требования тхэквондо (ВТФ) к аттестации на присвоение технической квалификации	41
V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	43
VI. Учебно-тематический план	63
VII. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	68
VIII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	75

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки для ГБОУ ДО РК «РСШОР», непосредственно связанной с развитием тхэквондо (ВТФ), как базового вида спорта Республики Карелия, имеет направленный спортивный, воспитательный, оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами.

Тхэквондо — корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению, тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Поединки в тхэквондо — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов.

Крупнейшими федерациями тхэквондо являются Интернациональная федерация тхэквондо (ITF) основанная в 1955г и Всемирная федерация тхэквондо (WTF) основанная в 1973г. В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета. В 1992 году был создан Союз тхэквондо России, который объединяет более 70 региональных федераций (ассоциаций, союзов) тхэквондо (ВТФ), тхэквондо ИТФ, ГТФ, МФТ, всего около 60 тысяч занимающихся. Союз тхэквондо России признан олимпийским комитетом России, ЕТУ, WTF. Президентом Союза тхэквондо России является Терехов Анатолий Константинович.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

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

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

- особенности осуществления спортивной подготовки определяются в зависимости от весовых категорий;

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

- отличительной особенностью данной программы являются аттестационные экзамены для повышения технической квалификации спортсмена;

Особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Занятия тхэквондо имеют большое воспитательное значение: у спортсменов развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия тхэквондо компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка, в специализированном отделении тхэквондо Учреждения предусмотрена дополнительная образовательная программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка — это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в соответствии со спортивными дисциплинами, указанным в таблице

1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 года № 959 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Тхэквондо» - 0470001611Я

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
ВТФ - весовая категория 29 кг	047 001 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 33 кг	047 003 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047 004 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047 005 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047 006 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047 008 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047 009 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047 010 1 8 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047 011 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047 012 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047 013 1 6 1 1 С
ВТФ - весовая категория 51 кг	047 015 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047 016 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047 017 1 8 1 1 С
ВТФ - весовая категория 54 кг	047 018 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047 019 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047 020 1 6 1 1 С
ВТФ - весовая категория 58 кг	047 021 1 6 1 1 А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047 022 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047 023 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047 024 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047 025 1 8 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 63 кг	047 026 1 8 1 1 Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047 027 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047 028 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047 029 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047 030 1 6 1 1 Б

ВТФ - весовая категория 67+ кг	047 031 1 6 1 1 Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047 032 1 6 1 1 Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047 033 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047 036 1 8 1 1 С
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047 037 1 8 1 1 С
ВТФ - весовая категория 74 кг	047 038 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 78 кг	047 039 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047 040 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047 041 1 6 1 1 А
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047 042 1 6 1 1 М
ВТФ - весовая категория 87 кг	047 045 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047 046 1 8 1 1 А
ВТФ - командные соревнования	047 047 1 8 1 1 Л

Программа разработана для государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Республики Карелия «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва» (далее – Учреждение), с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России 14.11.2025 № 959, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить

нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта тхэквондо, приложение № 37 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 г. № 999, с внесенными изменениями приказом Минспорта России от 10 апреля 2023 г. № 244; от 03 марта 2025 г. № 173,

- правил вида спорта «тхэквондо», утверждёнными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.10.24 № 1004 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 октября 2024 г. № 1064.

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 и сохранение 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.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – СС);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по тхэквондо, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «тхэквондо»;

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

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.

Цель многолетней спортивной подготовки - воспитание спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва сборных команд Республики Карелия, Российской Федерации по тхэквондо, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тхэквондо, укрепление и сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	без ограничений

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься тхэквондо, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям тхэквондо.

В группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения зачисляются обучающиеся, достигшие 12-летнего возраста, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям тхэквондо. Уровень спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе 2 и 3 года обучения – не ниже 3 юношеского разряда, свыше 3 лет обучения – не ниже 3 спортивного разряда.

В группу спортивного совершенствования зачисляются спортсмены из тренировочных групп: выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта; выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке, показатели, предусмотренные планом спортивной подготовки на каждого обучающегося по объему и участию в соревнованиях. Возраст спортсмена не ограничивается.

В группу высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования норматива Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса, Заслуженного мастера спорта России. Возраст спортсмена не ограничивается.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

- увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

- возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы, допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

- установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия тхэквондо; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки производится решением Тренерского совета, на основании стажа занятий, количество стартов, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача или медицинской комиссии.

Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз по результатам текущего учебного года на следующий учебный год.

Перевод спортсменов досрочно на следующий этап спортивной подготовки в течение календарного года не допускается.

При получении травмы спортсмен имеет возможность остаться на второй год обучения для реализации этапа спортивной подготовки при наличии заключения врача.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап высшее спортивное мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Без ограничения

Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248

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

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- аттестационные экзамены на пояса.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: теоретические занятия, практические занятия, дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: групповая, индивидуальная.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

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

При проведении более одного 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.

Для несовершеннолетних обучающихся Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов, для совершеннолетних обучающихся Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий 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.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия			До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раза 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		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план ГБОУ ДО РК «РСШОР», Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Карелия, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по тхэквондо осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий ГБОУ ДО РК «РСШОР», Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Карелия и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для допуска ко всем спортивным соревнованиям необходим сертификат, подтверждающий техническую квалификацию спортсмена.

Принимая участие в соревнованиях, спортсмен должен иметь определённую техническую квалификацию, которую требует организационный комитет и прописывает в положении о спортивном мероприятии. На соревнованиях высокого уровня, например, таких, как Первенство России, начиная с 12 лет, спортсмен должен иметь черный пояс. Если требование по технической квалификации не выполнено, спортсмен не будет допущен к соревнованиям.

В таблице представлены виды соревнований, предназначенные для выявления технической готовности тхэквондистов на определенном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступление тхэквондиста на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Минимальный объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Без ограничения	
Контрольные	2	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	1	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные

соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. К ним относятся: Первенство Учреждения, официальные контрольные тренировки и другие.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных (главных) соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. К основным соревнованиям относятся:

Чемпионат и Первенство Республики Карелия, Кубок Республики Карелия, межрегиональные, всероссийские соревнования, Чемпионат и Первенство Северо-западного федерального округа, Чемпионат и Первенство России, Мира и другие.

Календарный план спортивных мероприятий по тхэквондо следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие уровня спортивной и технической квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «тхэквондо»;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Республики Карелия, Российской Федерации по тхэквондо, которые направлены на совершенствование технической и тактической подготовки, повышение физической подготовленности, укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам со спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, совершенствование умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 6.

Таблица 6

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 совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	112	110	110	150	160	120
2	Специальная физическая подготовка	47	74	102	145	210	230
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	20	36	100	140
4	Техническая подготовка	125	190	228	300	400	478
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	24	40	65	90	120
6	Инструкторская и судейская практика	-	4	10	13	40	60
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	10	19	40	100
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1040	1248

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 7

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До 1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Без ограничения	
1	Общая физическая подготовка (%)	32-45	22-32	20-28	15-25	12-22	9-22
2	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	15-20	16-21	18-22	17-25	18-25
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	4-6	4-15	4-18
4	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-45	30-45
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-9	8-12	7-10	8-12
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	0-3	1-4	1-6	1-8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-6	4-8	6-10

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий, и дополнительно на учебно-тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, целеустремленность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах;

- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории вида спорта «тхэквондо».
- правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений, верности к Отечеству.

Формы и средства реализации:

- посещение музеев, месячник военно-патриотического воспитания, встречи с представителями всех родов войск, ветеранами; спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях; беседы, посвященные военной и патриотической тематике; экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний; психологические тренинги, беседы, игры; участие во внутришкольных, городских,

областных спортивных соревнованиях и мероприятиях; дни здоровья, специальные спортивные праздники; организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- спортивные нормативы;
- показатели на спортивных соревнованиях по тхэквондо;
- результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации:

- организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников правовоспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- встречи с представителями правоохранительных органов, ГИБДД, медработниками;

Критерии оценки:

- отсутствие правонарушений и преступлений.
- умение вести себя в общественных местах.
- патриотический долг, ответственность перед обществом

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка; индивидуальная работа с детьми и родителями; родительские собрания.

Критерии оценки:

- благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий, ВФСК «ГТО»; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий; - Формирование навыков наставничества.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города	В течение года
	Здоровьесбережение		
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках и т.д.); - спортивных мероприятий; - Дни здоровья - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
	Патриотическое воспитание обучающихся		
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;	В течение года

		- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Республики Карелия; - всероссийских акциях («Кросс наций» и др.)	
		Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
	Развитие творческого мышления		
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по виду спорта тхэквондо.	В течение года
	Работа с родителями		
1	Родительские собрания	Беседы, лекции, связанные с воспитанием, родительские собрания.	В течение года

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

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «тхэквондо»;

- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по тхэквондо.

- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 9.

Таблица 9

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА «Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		

Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/ Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года

	тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технико-тактической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
	Этап высшего спортивного мастерства		
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года

	занятия	Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при зачислении, 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.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

- на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства – медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Таблица 11

№/№	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки		
1.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские	В течение года

	обследования	
	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)		
2.	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)	2 раза в год
	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
Этап совершенствования спортивного мастерства		
3.	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)	2 раза в год
	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
Этап высшего спортивного мастерства		
4.	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)	2 раза в год
	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

III. Система контроля

3.1 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:

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры 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 по виду спорта «тхэквондо»;
- повышение уровня физической подготовленности, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их;

3.1.2 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 совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) ;
- соблюдение антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей

виду спорта «тхэквондо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких, стабильных спортивных результатов совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

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

- соблюдение антидопинговых правил;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);

- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких, стабильных спортивных результатов совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

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

- соблюдение антидопинговых правил;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года, достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечне тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития тхэквондо;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо; федеральный стандарт спортивной подготовки по тхэквондо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;
- укрепление и сохранение здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение техники и тактики в тхэквондо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо.
- сдача аттестационных экзаменов на пояса (техническая квалификация)

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в тхэквондо средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется 1 раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 16).

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- по общей и специальной физической подготовке - май-июнь;

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств неопределимой силы проведения аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Освоение дополнительной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- спортивная квалификация обучающегося.

Спортивная квалификация обучающегося определяется по требованиям вида спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается справка об окончании обучения, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

3.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах 12-15

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,3	6,5	6,0	6,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			128	118	140	130
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.20	6.40	5.50	6.20
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее			
			+2	+3	+4	+5
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,7	10,1	9,3	9,5

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	

			8,8	8,9
1.7.	Подтягивание из на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин,с	не более	
			1.25	1.35
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Подтягивание из на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин,с	не более	

			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	количество раз	не менее	
			20	18
	3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	24
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Подтягивание из на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин,с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивное звание «Мастер спорта России»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации по виду спорта «тхэквондо»

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	НП свыше года		УТ-2		УТ-3,4		УТ-5	
			юнош и	девуш ки	юноши	девушк и	юнош и	девушк и	юноши	девушк и

1	Бег на 30 м	с	не более		-		-		-	
			6,0	6,2	-	-	-	-	-	-
	Бег на 60 м	с	-		не более		не более		не более	
			-	-	10,2	10,7	10,0	10,5	9,0	10,0
2	Бег на 1000 м	с	не более		-		-		-	
			5.50	6.20	-	-	-	-	-	-
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			140	130	162	147	165	150	190	170
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	-		не менее		не менее		не менее	
			-	-	37	31	38	32	45	38
5	Бег на 1500 м	мин, с	-		не более		не более		не более	
			-	-	7.55	8.15	7.50	8.05	7.40	7.55
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			13	7	18	9	20	12	30	20
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6	+6	+7	+9	+10
8	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			9,3	9,5	8,7	9,1	8,4	8,7	8,2	8,5
9	Подтягиван ие из на высокой перекладине	кол-во раз	-		не менее		не менее		не менее	
			-	-	5	-	6	-	10	-

10	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	см	-		не менее		не менее		не менее	
			-	-	-	12	-	13	-	15
11	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин,с	-		не более		не более		не более	
			-	-	1.25	1.35	1.20	1.30	1.18	1.28
12	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	кол-во раз	-		не менее		не менее		не менее	
			-	-	18	16	20	18	20	18

IV. Требования тхэквондо к аттестации на присвоение технической квалификации

Для определения степени мастерства тхэквондистам предлагается показать свои знания, умения и навыки, освоенные в результате учебно-тренировочного процесса. На тренере-преподавателе лежит огромная дополнительная работа по подготовке спортсменов к сдаче аттестационного экзамена для присвоения высшей технической квалификации. Эта работа является особенностью программы, так как у тренеров появляется дополнительная нагрузка, а объем работы при подготовке к соревнованиям увеличивается. На аттестации в обязательном порядке оцениваются: техническая подготовленность (стойки, комплексы блоков, ударов руками, ударов ногами, пхумсе; техника ударов ногами в прыжке; керуги (поединки); тесты на силу и скорость ударов; самооборона; общая физическая подготовка и теоретические знания. Спортсмены, сдающие аттестацию на цветные и черные пояса, должны знать названия и демонстрировать все базовые элементы на соответствующий гып, пум, дан.

В программе, приложенной к настоящей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, представлены аттестационные требования в соответствии с возрастающей сложностью.

В тхэквондо ВТФ каждый уровень мастерства спортсменов характеризует гып (ученическая степень) или дан (мастерская степень). Каждому уровню соответствует цвет пояса. При выполнении мастерского уровня I пума или I дана цвет пояса становится черным и больше не изменяется, меняется только пум или дан. Черный пояс означает мастерскую степень и имеет 10 градаций – данов. С I по III даны символизируют высшее техническое мастерство поединка. Даны с IV по VI присваиваются за особые заслуги в тхэквондо, и экзамен на эти даны содержит в основном философскую и теоретическую, а не техническую части. Даны с VII по IX

имеют всего несколько человек из высших чиновников ВТФ. Х дан имеет только президент ВТФ. Пум – детский черный пояс, он присваивается занимающимся в возрасте до 15 лет, имеет 3 степени - с I по III пум. По достижении 15 лет пум автоматически, без дополнительной сдачи экзаменов, заменяется на взрослый дан.

Цвет пояса определяет уровень технической квалификации спортсмена, а умение ведения боя и выступление на соревнованиях характеризуются спортивной квалификацией. К сожалению, многие жертвуют базовой технической подготовкой, акцентируя свое внимание лишь на обучении ведению поединка. Это приводит к неправильному овладению техники ударов ног и работе рук в защите, что в дальнейшем может привести к травмам спортсменов. Нарушается принцип последовательности и систематичности в обучении. Если мы обратим внимание на программу приема аттестационных экзаменов на пояса, то увидим, что раздел ведения поединка (керуги) спортсмены демонстрируют только после зеленого пояса (6 гып).

Принимая участие в соревнованиях, спортсмен должен иметь определённую техническую квалификацию, которую требует организационный комитет и прописывает в положении о спортивном мероприятии. На соревнованиях высокого уровня, например, таких, как Первенство России, начиная с 12 лет, спортсмен должен иметь черный пояс. Если требование по технической квалификации не выполнено, спортсмен не будет допущен к соревнованиям.

Пояса в тхэквондо ВТФ

10 гып	Белый пояс
9 гып	Белый пояс с желтой полоской
8 гып	Желтый пояс
7 гып	Желтый пояс с зеленой полоской
6 гып	Зеленый пояс
5 гып	Зеленый пояс с синей полоской
4 гып	Синий пояс
3 гып	Синий пояс с красной полоской
2 гып	Красный пояс
1 гып	Красный пояс с черной полоской
1 - 3 пум	Черный пояс
1-10 дан	Черный пояс

Минимальные временные интервалы присвоения поясов

10 гып - 9 гып	45 дней
9 гып - 8 гып	45 дней
8 гып - 7 гып	45 дней
7 гып – 6 гып	90 дней
6 гып – 5 гып	90 дней
5 гып – 4 гып	90 дней
4 гып – 3 гып	120 дней
3 гып – 2 гып	120 дней

2 гып – 1 гып	120 дней
1 гып – 1 пум/1 дан	240 дней

Экзамены проводятся 2 раза в год. Программа приёма аттестационных экзаменов, разработанная Союзом тхэквондо России, приложена к настоящей учебной программе.

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных нагрузок. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются упражнения из своего и других видов спорта. У тхэквондистов упражнения на развитие общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, а также ловкости и гибкости играют особую роль. Им отводится значительное место в процессе ОФП. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки.

Теоретическая подготовка вооружает спортсмена специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида спорта в частности, в физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организаций и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы. Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной). Пассивная тактика — это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Активная тактика — это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет спортсмен. Можно выделить 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов. Спортсмен берет на себя роль лидера с самого начала и старается удержать преимущество до конца соревнований.

2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата. Эту тактику обычно применяют в финальных части соревнования, а также тогда, когда показанный спортивный результат не может повлиять на окончательное

распределение мест между основными соперниками такие как индивидуальные и командные соревнования.

3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом. При решении этой задачи возможны две ситуации: когда основные соперники уже выступили и спортсмену известен их результат; когда основные конкуренты выступают с другим соперником. В первом случае спортсмен должен показать результат выше, чем у его основного соперника ("тактика побития результата соперника"). Во втором же случае спортсмен стремится показать высокий результат.

4. Тактика выхода в очередной тур состязаний.

Некоторые спортсмены показывают высокие результаты в предварительных соревнованиях, затрачивая много сил, а в финале, не успев отдохнуть, значительно снижают свои достижения и проигрывают. Другие спортсмены слишком экономят силы в предварительной части соревнований и в итоге не попадают в финал.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта. В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи: Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).

Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений. Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач. Все средства, способы и формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план — это программа основных действий каждого спортсмена. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы

движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям тхэквондо и направленной на достижение высоких спортивных результатов. В структуре технической подготовленности важно выделить: базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу техники тхэквондо, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта. Дополнительные движения и действия — это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена. По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

- 1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;
- 2) возникновением двигательного умения;
- 3) образованием двигательного навыка.

Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности. Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами. Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения;

гибкость мышления и др. Основной период отдыха в тхэквондо приходится на летний период. Физический, эмоциональный и психологический отдых от напряженных тренировок и участия в соревнованиях. Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Восстановительные мероприятия:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия социальной среды, быта, учебы и трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;

- гигиенические условия тренировочного процесса;

4. Медико-биологические мероприятия включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное применение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, контрастные души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только спортивным врачом и осуществляются строго под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика это одна из важнейших задач, а именно подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

5.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Задачи:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям тхэквондо;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- освоение базовой техники тхэквондо;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности
- обеспечение участия в спортивных соревнованиях

5.1.1.Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Упражнения для развития быстроты

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных и внутренних сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), бег с захлестыванием голени, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег, бег на скорость, бег с ускорением.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки на двух ногах на месте, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком, выпрыгивание вверх на каждый шаг. Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега. Прыжки со скакалкой и через барьеры. Прыжки со скакалкой и через барьеры. Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку. Передвижение в висе руках по рукоходу. Ведение мяча в разных стойках. Метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность;

Упражнения для развития ловкости

Кувырки вперед, назад, в стороны. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание

мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. Упражнения с теннисным мячом. Челночный бег, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

Упражнения для развития силы

Отжимание в упоре лежа на полу, прыжки снизу-вверх, поднимание туловища лежа на животе; поднимание туловища лежа на спине. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения с легкими утяжелителями.

Упражнения на выносливость

Бег по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств спортсмена.

5.1.2. Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции, гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на мешках, лапах и других снарядах.

5.1.3. Спортивные соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости); участие в соревнованиях по ОФП; участие в соревнованиях по тхэквондо. Обучающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях 2-4 раза, начиная с первого года обучения.

5.1.4. Техническая, тактическая подготовка

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам.

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

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

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

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

5.1.5. Теоретическая подготовка

История возникновения вида спорта и его развитие. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом, закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Режим дня и питание обучающихся. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

5.1.6. Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
- развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

- развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

-изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

-преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении, поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

5.1.7. Профилактические мероприятия

- медико-биологический контроль;
- восстановительные мероприятия.

В группах начальной подготовки применяется профилактико-восстанавливающие мероприятий, включающий средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, подвижные игры и др.) чередование средств ОФП и СФП, психорегуляцию.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, физио/гидропроцедуры, витаминотерапия и др.)

Восстановительные средства применяются комплексно в определенных сочетаниях и дозировках, зависящих от конкретных задач тренировочной и соревновательной деятельности.

5.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе.

Задачи:

- укрепление и сохранение здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение элементов техники тхэквондо;
- совершенствование техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений;
- приобретение соревновательного опыта;

Эффективность спортивной тренировки на этапе спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой тхэквондо и физической подготовки занимающихся. Стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

5.2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения, развивающие общую выносливость:

Длительный равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в гору. Езда на велосипеде в различных условиях местности. Плавание. Упражнения со скакалкой. Спортивные игры.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Всевозможные упражнения с предметами (теннисные мячи, набивные мячи, гантели и др). из различных исходных положения (стоя, сидя, лежа). Упражнение с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнение с отягощениями: с гантелями, с набивными мячами, с мешками с песком, со штангой и другие. Упражнения на

гимнастических снарядах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев, глубокого приседа, прыжки с отягощением. Беговые упражнения.

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры. Повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем, с изменением скорости и с поворотами.

Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами. Прыжки с двойным вращением скакалки, бег с перепрыгиванием через скакалку, тоже с ускорением. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой, прыжки на двух и на одной ноге, то же с поворотом, броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, то же, постепенно увеличивая расстояние. Броски мяча вверх, в сторону и ловля с подбеганием. Перебрасывание друг другу двух мячей одновременно. Броски мяча в прыжке. Броски мяча в прыжке с поворотом. Метание теннисных, хоккейных мячей в цель и на дальность. Игры с мячом (лапта и др.).

5.2.2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для развития силы тхэквондиста быстро (мгновенно) развивать усилия вплоть до максимальных, быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных и наоборот, многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением мышц могут быть использованы упражнения с гантелями, эспандерами, упражнения со штангой и др.

Различают два метода воспитания силы тхэквондиста: аналитический и целостный. Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку. Упражнения в аналитическом методе выполняются в условиях адекватных режимов силовых напряжений для этих групп. Например, эффективным средством воспитания силы мышц-разгибателей руки, несущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса (гантелями, бодибарами, набивными мячами и др.), гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на растягивание механических и резиновых амортизаторов, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками. «Бой с тенью», упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложненное выполнение имитационных упражнений в воде и т. п. Кроме того, воспитанию силы целостным методом способствуют целенаправленные специально-подготовительные и специальные упражнения без отягощения с партнером, упражнения на лапах и других снарядах, которые помогают вырабатывать взрывную

и быструю силу, а также комплекс упражнений в борьбе с противником в условиях ближнего боя, который используется для воспитания медленной силы.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты и ловкости: Челночный бег 30 х 8 м с высокого старта. Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с.

Специальные упражнения для развития 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.

5.2.3. Спортивные соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП; участие в соревнованиях по тхэквондо. Обучающиеся в течение года должны принять участие в соревнованиях от 8 до 20 раз.

5.2.4. Техническая, тактическая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Выполнение приемов защиты при передвижении партнера во всех направлениях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку после ударов руками и ногами. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Бой на краю площадки. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Обучение и совершенствование ударам снизу и простым атакам, ударам снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе, двойным ударам руками снизу, боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитным действиям при перемещениях вперёд, сторону, назад. Блоки. Контрудары. Обучение и совершенствование ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперёд, в сторону, назад. Удары ногами в сочетании с ударами рук. Обучение и совершенствование защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах, «Бой с тенью».

Проведение нескольких поединков с различными партнерами различного веса, роста, типа нервной системы.

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

5.2.5. Теоретическая подготовка.

История развития тхэквондо; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо; федеральный стандарт спортивной подготовки по тхэквондо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях тхэквондо. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Теоретические знания обучения элементам техники и тактики вида спорта. Теоретические знания о судействе, правила соревнований.

5.2.6. Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно плану. Работу рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

5.2.7. Профилактические мероприятия

- медико-биологический контроль;
- восстановительные мероприятия.

В учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал профилактико-восстанавливающих мероприятий, включающий средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение,

восстановительного характера (плавание, футбол, волейбол и др.) чередование средств ОФП и СФП, психорегуляцию.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: специализированное питание, медикаментозные средства, физические средства восстановления (массаж, душ, ванна, баня и др.)

Восстановительные средства применяются комплексно в определенных сочетаниях и дозировках, зависящих от конкретных задач тренировочной и соревновательной деятельности.

5.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». На этап высшего спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», «Заслуженный мастер спорта России».

Возраст спортсмена не ограничивается при условии вхождения их в список спортивных сборных команд субъекта РФ по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнованиях.

Данные медико-биологических обследований и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап совершенствования спортивного мастерства в тхэквондо совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства

определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется.

Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в тхэквондо.

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений тхэквондиста в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и технико-тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в тхэквондо на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Методические принципы спортивной подготовки.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки тхэквондистов на этапах углубленной тренировки и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки,

комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Планирование спортивной подготовки тхэквондистов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Определять структуру процесса подготовки — значит предвидеть, как будет разворачиваться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор временных интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения спортивной подготовки имеет и свои противоречия: чем длиннее намечаемый интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности.

Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки, как правило, в трех вариантах: многолетнем (4-8 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

Основные параметры, определяющие процесс построения и структуру

различных циклов подготовки высококвалифицированных спортсменов, в том числе и молодых:

- определение целевых показателей, как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым будут судить о реализации поставленных задач;
- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Условия для повышения эффективности процесса построения подготовки молодых спортсменов высокой квалификации - знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

5.3.1. Общая и специальная физическая подготовка

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

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: челночный бег 30 x 8 м., удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке», кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, 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, 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.

5.3.2. Техническая и тактическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки тхэквондиста, пока спортсмен стремится к улучшению

своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе спарринга.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

- 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.
- 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.

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

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

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа, прогноза действий соперника, поиск оптимальных вариантов принятия решения. Овладение тактическими действиями (маневрирование, подавление, натиск).

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий и.т.п), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

5.3.3. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый. Это - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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

слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

5.3.4. Теоретическая подготовка

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо; федеральный стандарт спортивной подготовки по тхэквондо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях тхэквондо; самоконтроль в процессе занятий спортом; методические принципы организации и проведения тренировочных занятий; выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий.

5.3.5. Профилактические мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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 и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора.

Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий тхэквондистов. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей тхэквондистов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки.

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке тхэквондистов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных тхэквондистов. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки тхэквондистов различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности.

Особенности соревновательной деятельности тхэквондиста. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов в соревнованиях. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки тхэквондистов. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных тхэквондистов. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

VI. Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание

Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта, пояса	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Понятия и технической квалификации спортсмена. Основные пояса, их значение.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

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

Этап совершенствования спортивного мастерства	виду спорта		соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту, полу, весу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	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/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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 течение переходного периода спортивной	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

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

		подготов ки	психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	----------------	---

VII. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта тхэквондо «ВТФ-весовая категория» (таблица 1) учитываются ГБОУ ДО РК «РСШОР», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VIII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4.1. Материально-технические условия реализации Программы

Важное значение для успешного освоения программы имеет материально-техническое обеспечение.

Основным местом занятий по тхэквондо являются: спортивный зал на ул. Кирова, д.2 «Универмаг Карелия». Для обеспечения образовательного процесса заключаются договора по использованию спортивных залов и площадок для проведения учебно-

тренировочных занятий с общеобразовательными школами и другими спортивными учреждениями.

При организации учебно-тренировочного процесса обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

Таблица 18

Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки на группу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стену	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	2
2	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на организацию	1
3	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	на место проведение учебно тренировочных занятий	1
4	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	на место проведение учебно тренировочных занятий	1
5	Гимнастическая палка бодибар	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	12
6	Жгут спортивный тренировочный	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	12
7	Измерительная рулетка	штук	на тренера-преподавателя	1
8	Конус тренировочный	штук	на тренировочный зал	12
9	Лента эластичная силовая	штук	на тренировочный зал	12
10	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Макивара щит большая	штук	на тренировочный зал	6
12	Макивара средняя	штук	на тренировочный зал	12

13	Маркеры для тренировок	штук	на тренировочный зал	1
14	Мат гимнастический	штук	на тренировочный зал	2
15	Мешок боксерский	штук	на тренировочный зал	2
16	Мешок манекен водоналивной	штук	на тренировочный зал	2
17	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный зал	1
18	Набивные мячи (от 1 до 10 кг)	комплект	на место проведение учебно тренировочных занятий	1
19	Мяч футбольный	штук	на тренировочный зал	1
20	Напольное покрытие для единоборств будо маты доянг 12х12 м	комплект	на тренировочный зал	1
21	Насос универсальный с иглой	штук	на тренировочный зал	1
22	Перекладина навесная универсальная	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	2
23	Петля резиновая от 2 кг до 90 кг	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	6
24	Платформа балансировочная	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	1
25	Подвесная система для мешков	комплект	на место проведение учебно тренировочных занятий	2
26	Подушка балансировочная	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	1
27	Ракетка для тхэквондо (лапа-ракетка для тхэквондо)	штук	на тренировочный зал	12
28	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
29	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
30	Скакалка	штук	на тренировочный зал	12
31	Скамья атлетическая регулируемая	штук	на место проведение учебно тренировочных	1

			занятий	
32	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	1
33	Стенка гимнастическая	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	2
34	Стойки для приседания со штангой	комплект	на место проведение учебно тренировочных занятий	1
35	Трос амортизатор спортивный	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	12
36	Тумба для запрыгивания разновысокая	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	1
37	Штанга тяжелоатлетическая 240 кг	комплект	на место проведение учебно тренировочных занятий	1
38	Эспандер латеральный для ног	штук	на место проведение учебно тренировочных занятий	12
Для учебно тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
39	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	на организацию	1
40	Электронная система судейства для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований	комплект	на организацию	1

Обеспечение спортивной экипировкой на группу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Жилет защитный (для вида спорта тхэквондо, размер от 0 до 5)	штук	на организацию	12
2	Шлем защитный (для вида спорта	штук	на организацию	12

	тхэквондо, размеры от XS до 2XL)			
3	Маска защитная на шлем (размеры S до L)	штук	на организацию	12
Для учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
1	Жилет защитный с трансмиттером	комплект	на организацию	4
2	Шлем защитный электронный трансмиттером	комплект	на организацию	4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование на группу

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица			Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Жилет защитный (для вида спорта тхэквондо, размер от 0 до 5)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Костюм спортивный, парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	2
4	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1

7	Обувь для зала (степки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8	Перчатки защитные (для вида спорта тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	протектор - бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Футы (для вида спорта тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12	Шлем защитный (для вида спорта тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13	Щитки (накладки) на голень (для вида спорта тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14	Щитки (накладки) на предплечья (для вида спорта тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

Кадровые условия реализации Программы:

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 932н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее - Приказ № 932н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029 (далее - Приказ № 362н), 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), действует до 01.09.2028 (далее - Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»

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).

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

1. 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
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.
3. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000 г.
Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000
5. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003
6. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Ульяновск 2003
7. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: от белого пояса к черному. - 2003г
8. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству - 2004г
9. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. - 2004г
10. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо 2002
11. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика - 2004 г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Союз тхэквондо России. Режим доступа: <https://tkdrussia.ru/>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа:
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА: <http://www.rusada.ru/>
6. Официальный интернет-сайт ВАДА <http://www.wada-ama.org/>

