

Главное управление по физической культуре и спорту администрации города Красноярска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по видам единоборств»

Принята

Решение педагогического совета
МАУДО «СШ по видам единоборств»
протокол № 7 от 19.12.2025 г.

Утверждено

Директор МАУДО
«СШ по видам единоборств»
_____ Е.Н. Царёв
30.12.2025 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»
(спортивные дисциплины: формальные комплексы, весовая категория,
командные соревнования, разбивание досок, специальная техника, спарринг
постановочный)**

Возраст обучающихся:

Для спортивной дисциплины «формальные комплексы» – с 7 лет

Срок реализации программы:

НП – 3 года

УТ – 4 года

ССМ – без ограничений

Для спортивной дисциплины

«весовая категория», командные соревнования»,

«разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный» - с 10 лет

Срок реализации программы:

НП – 2 года

УТ – 4 года

ССМ – без ограничений

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00A73EBA4032F2E6C4A9B668CBD3637083
Владелец: Царёв Евгений Николаевич
Действителен: с 02.07.2025 до 25.09.2026

Авторы-составители:

Панина Наталья Владимировна, инструктор-методист
Любарская Дарья Аркадьевна, старший инструктор-методист

г. Красноярск, 2026 г.

Содержание

1. Общие положения	4
2. Характеристика Программы.....	6
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.....	7
2.2. Объем Программы	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	10
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	11
2.3.3. Спортивные соревнования.....	12
2.3.4. Работа по индивидуальным планам.....	14
2.3.5. Инструкторская и судейская практика	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	26
3. Система контроля.....	27
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	27
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	28
3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки.....	29
3.4. Нормативные требования и контрольно-переводные упражнения по технической подготовке	36
4. Рабочая программа.....	38
4.1. Общая физическая подготовка.	38
4.2. Специальная физическая подготовка.....	40
4.3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41
4.4. Техническая подготовка по этапам обучения	42
4.5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	60
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	62
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	63
6.2. Кадровые условия реализации Программы	69
Список литературы	70

Приложения	71
Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.	72

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ, утвержденным приказом Минспорта от 26.09.2025 г. № 778 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ (далее - ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с ВРВС

Номер-код вида 0870001511Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 30 кг	102	001	1	4	1	1	Д
весовая категория 35 кг	102	002	1	4	1	1	Н
весовая категория 40 кг	102	003	1	4	1	1	Н
весовая категория 45 кг	102	004	1	4	1	1	Н
весовая категория 46 кг	102	005	1	4	1	1	Д
весовая категория 47 кг	102	006	1	4	1	1	Ж
весовая категория 50 кг	102	007	1	4	1	1	Н
весовая категория 51 кг	102	008	1	4	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	102	009	1	4	1	1	К
весовая категория 55 кг	102	010	1	4	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	102	011	1	4	1	1	Д
весовая категория 57 кг	102	012	1	4	1	1	Э
весовая категория 58 кг	102	013	1	4	1	1	Е
весовая категория 60 кг	102	014	1	4	1	1	Н
весовая категория 60+ кг	102	015	1	4	1	1	Ю
весовая категория 62 кг	102	016	1	4	1	1	Ж
весовая категория 63 кг	102	017	1	4	1	1	Ю
весовая категория 64 кг	102	018	1	4	1	1	Е
весовая категория 65 кг	102	019	1	4	1	1	Н
весовая категория 65+ кг	102	020	1	4	1	1	Д
весовая категория 67 кг	102	021	1	4	1	1	Ж
весовая категория 69 кг	102	022	1	4	1	1	Ю
весовая категория 70 кг	102	023	1	4	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	102	024	1	4	1	1	Н
весовая категория 71 кг	102	025	1	4	1	1	М
весовая категория 72 кг	102	026	1	4	1	1	Ж

весовая категория 75 кг	102	027	1	4	1	1	Ю
весовая категория 75+ кг	102	028	1	4	1	1	Ю
весовая категория 77 кг	102	029	1	4	1	1	Ж
весовая категория 77+ кг	102	030	1	4	1	1	Ж
весовая категория 78 кг	102	031	1	4	1	1	М
весовая категория 85 кг	102	032	1	4	1	1	М
весовая категория 92 кг	102	033	1	4	1	1	М
весовая категория 92+ кг	102	034	1	4	1	1	М
спарринг - командные соревнования	102	035	1	4	1	1	Я
спарринг постановочный - самооборона	102	036	1	4	1	1	Я
формальный комплекс - 9 упражнений	102	037	1	4	1	1	Н
формальный комплекс - 12 упражнений	102	038	1	4	1	1	Я
формальный комплекс - 15 упражнений	102	039	1	4	1	1	Я
формальный комплекс - 18 упражнений	102	040	1	4	1	1	Я
формальный комплекс - 21 упражнение	102	041	1	4	1	1	Л
формальный комплекс - 23 упражнения	102	042	1	4	1	1	Л
формальный комплекс - 24 упражнения	102	043	1	4	1	1	Л
формальный комплекс - группа	102	044	1	4	1	1	Я
разбивание досок	102	045	1	4	1	1	Л
разбивание досок - группа	102	046	1	4	1	1	Л
специальная техника	102	047	1	4	1	1	Я
специальная техника - группа	102	048	1	4	1	1	Я

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ, утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 №1351 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта тхэквондо ИТФ», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Федеральное агентство по физической культуре и спорту письмо От 12 декабря 2006 г. N ск-02-10/3685 для использования в работе "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации".

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:
этап начальной подготовки (НП);
учебно-тренировочный этап (УТ);
совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

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.

2. Характеристика Программы

Вид спорта «тхэквондо ИТФ» – корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков. В отличие от других корейских единоборств, в тхэквондо не используют оружия, считается, что человеческое тело само по себе очень грозное оружие. Тхэквондо занимаются как мужчины, так и женщины. Особенностью тхэквондо ИТФ является то, что спортивные соревнования проводятся по правилам международной федерации тхэквондо (ITF). Федерация тхэквондо России по версии ИТФ является членом ITF с 1992 года.

Спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта и которые содержат в своих наименованиях слова: «весовая категория», «спарринг-командные соревнования», «формальный комплекс», «формальный комплекс-группа», «специальная техника», «специальная техника-группа», «разбивание досок», «разбивание досок-группа», «спарринг постановочный-самооборона».

Дисциплина «Формальные комплексы»

Комплексы упражнений - основа техники тхэквондо. Изучение определенного набора комплексов - обязательное условие при аттестации на цветные и черные пояса. В разных версиях тхэквондо комплексы имеют свои особенности. Тули являются

отдельным соревновательным видом. Смыслом комплексов упражнений является бой с тенью, поединок с самим собой, что намного тяжелее, чем схватка с реальным противником. Комплексы обучают приемам, но, что самое главное, способствуют развитию максимальной концентрации в бою. Многие элементы могут быть использованы в близких к реальным ситуациям, особенно в области самообороны.

Дисциплина «спарринг»

Поединки - применение на практике техники тхэквондо. Это бой по правилам, дающий возможность максимально использовать богатый арсенал ударов, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе.

Разбивание предметов

Разбивание предметов - раздел тхэквондо, развивающий точность и силу ударов. Основной упор делается на совершенно определенные приемы с проявлением максимальных силовых возможностей организма. При испытании силы удара демонстрируется эффективность приемов тхэквондо посредством разрушения досок или черепицы отработанными приемами рук и ног. Для удачного выполнения силовых приемов необходимы не только техника, быстрота и сила, но и точность.

Силовое разбивание

В тхэквондо ИТФ демонстрация силы удара происходит на станке специальной конструкции, в который закрепляются доски стандартного размера (30х30х1,5 см). Выполняя определённый удар рукой или ногой, необходимо разбить как можно больше досок. Если начальная попытка успешна, количество досок в станке увеличивается.

Специальная техника

Спецтехника показывает возможность эффективной атаки соперников, располагающихся за каким-то препятствием или на большом расстоянии. Спортсмен в прыжке определённым ударом должен разбить доску, закреплённую на значительной высоте, а приземлиться он должен обязательно на ноги.

Самооборона

Этот вид программы демонстрирует прикладные возможности тхэквондо, когда один «герой» противостоит 2-3 соперникам. Спортсмен должен выполнить набор обязательных технических приёмов, продемонстрировать техники уклона, освобождения от захвата, защиты против оружия.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления
Для спортивной дисциплины: «формальные комплексы»		
Начальной подготовки	1	7
	2	

	3	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1	10
	2	
	3	
	4	
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14
Для спортивной дисциплины: «весовая категория»		
Начальной подготовки	1	10
	2	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1	12
	2	
	3	
	4	
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14
Для спортивных дисциплин: «командные соревнования», «специальная техника»		
Начальной подготовки	1	12
	2	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1	12
	2	
	3	
	4	
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15
Для спортивной дисциплины: «разбивание досок»		
Начальной подготовки	1	16
	2	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1	18
	2	
	3	
	4	
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	18

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена;

наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта ушу.

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта тхэквондо ИТФ.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, в спортивно-оздоровительные группы (при ее реализации). Обеспечить права на образование в течении всей жизни в соответствии с потребностями личности, адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека. Недопущении ограничения или устранения конкуренции в сфере образования.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

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

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

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	НП		УТ			ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Третьего года	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	15	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	780	1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;

спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные;

работа по индивидуальным планам;

инструкторская и судейская практика.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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 Учреждения.

Самостоятельная подготовка применяется при нахождении тренера-преподавателя в командировке, отпуске или на больничном.

Занятия начинаются не ранее 8:00. часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

учебно-тренировочные группы могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга. 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 Учреждения.

Самостоятельная подготовка применяется при нахождении тренера-преподавателя в командировке, отпуске или на больничном.

предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		НП	УТ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам виду спорта ушу; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин: «формальные комплексы», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «весовые категории»					
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

Отборные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Одаренные спортсмены, показавшие результат на соревнованиях из групп НП-1 – 3 года обучения, по служебной записке тренера-преподавателя, могут принимать участие в соревнованиях межрегионального, всероссийского и международного уровней.

формальные комплексы, командные соревнования, разбивание досок, специальная техника, спарринг постановочный	НП до года	НП свыше года	УТ до трех лет	УТ свыше трех лет	ССМ

Контрольные	Товарищеские встречи Районные соревнования	Районные соревнования Товарищеские встречи	Первенство СШ	Городские соревнования	Краевые соревнования
			Районные соревнования	Краевые соревнования	СФО
Отборочные			Всероссийские соревнования	ЧиП края	СФО
Основные		Городские соревнования	Городские соревнования краевые соревнования	СФО	ЧиПР
				ПР, ВС, МС	ВС, МС
весовые категории	НП до года	НП свыше года	УТ до трех лет	УТ свыше трех лет	ССМ
Контрольные	Товарищеские встречи Районные соревнования	Районные соревнования Товарищеские встречи	Первенство СШ	Городские соревнования	Краевые соревнования
			Районные соревнования	Краевые соревнования	СФО
Отборочные			всероссийские соревнования	ЧиП края	СФО
Основные	Районные соревнования	Городские соревнования	Городские соревнования краевые соревнования	СФО	ЧиПР
				ПР, ВС, МС	ВС, МС

Примечание:

*- количество соревнований в Приложении № 4 ФССП

КТ – краевые и областные соревнования
(не входящие в ЕКП)

ПГ – первенство города

ЧГ – чемпионат города

ПК – первенство края

ЧК – чемпионат края

ПСФО – первенство Сибирского федерального округа

ЧСФО – чемпионат Сибирского федерального округа

ВС – всероссийские соревнования

МТ – международный турнир

ПР – первенство России

ЧР – чемпионат России

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими 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.

2.3.5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Обучающиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические элементы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и комбинаций.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе, в роли арбитра, секретаря. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Для обучающегося этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований для присвоения судейской категории по тхэквондо ИТФ.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определен в Таблице 6.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							ССМ
		НП			УТ				
		До года	Свыше года		До двух лет		Третьего года	Свыше трех лет	
		Этапы и годы подготовки							
		1	2	3	1	2	3	4	
		Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах							
		2	2	2	2	2	3	3	4
		Наполняемость групп							
		12	12	12	8	8	8	8	5
Для спортивных дисциплин: «формальные комплексы», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»									
1	ОФП	162	122	120	141	141	170	136	187
2	СФП	54	58	87	104	104	124	172	187
3	Участие в соревнованиях	0	0	8	24	24	30	44	94
4	Техническая подготовка	76	111	158	200	200	240	330	374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	19	35	36	36	41	58	94
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	2	8	8	10	16	42
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	6	8	8	10	25	62
	Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	15	20
8	Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	780	1040
Для спортивных дисциплин: «весовая категория»									
1	ОФП	162	122		141	141	170	136	187
2	СФП	54	54		104	104	124	172	187
3	Участие в соревнованиях	0	6		24	24	30	44	94
4	Техническая подготовка	76	107		200	200	240	330	374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	18		36	36	41	58	94
6	Инструкторская и судейская практика	0	2		8	8	10	16	42

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3		8	8	10	25	62
	Количество часов в неделю	6	6		10	10	12	15	20
8	Общее количество часов в год	312	312		520	520	624	780	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо

придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного

усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Календарный план воспитательной работы

Цели воспитательной работы:

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в самых сложных условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Таблица 6

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

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование положительных взаимоотношений между людьми разного возраста и пола, общечеловеческих ценностей, уважительного отношения, ответственности за совершения преступлений и проступки;	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течении года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактика буллинга (проведение бесед, семинаров и тренингов по межличностному общению, формированию навыков мирного разрешения конфликтов; жестокое обращение с детьми; О нравственных и безнравственных поступках и их последствиях. Как уберечься от насилия); - профилактика правонарушений (беседы, тренинги, семинары: Правонарушения и	в течении года

		ответственность за них; Уголовная ответственность несовершеннолетних; Правда и ложь об алкоголе; Ты попал в беду; Опасная зависимость (о наркомании, токсикомании, о вреде курения и алкоголя); Здоровые дети – будущее нации;	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность образовательную программу спортивной к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную подготовку	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течении года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Методические семинары для спортсменов

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга. Планировать семинары необходимо по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающие комплекты

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

Спортивные мероприятия

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

- проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;
- распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

- разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров;
- разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс;
- развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);

разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5.	«Роль родителей в	1-2 раза в	Включить в повестку дня

	Родительское собрание	процессе формирования антидопинговой культуры»	год	родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Теоретическое занятие	«Допинг-контроль»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	3. Теоретическое занятие	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	4.Семинар	«Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5.Участие в региональных антидопинговых мероприятиях		по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. План инструкторской и судейской практики определен в Таблице 9.

Планы инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Спортивный

			судья третьей категории»
--	--	--	--------------------------

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 10.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «тхэквондо ИТФ»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо ИТФ»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо ИТФ»;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда КМС.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам.

Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Сроки проведения промежуточной аттестации с октября по ноябрь.

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 11-13).

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, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, возможно по заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «Тхэквондо ИТФ».

3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки.

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

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "формальные комплексы"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	-		не более	
			-	-	7,21	7,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	6
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,5	10,8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			1		2	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	108	103
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	-		не менее	
			-	-	24	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
2.3.	Поднимание туловища из	количество	не менее		не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	27	24	32	27
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный"

3.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8	6,1	5,6	5,9
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8,30	9,10	8,10	8,50
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			31	27	35	29
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	6	18	9
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			147	132	160	145

4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "разбивание досок"

4.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,0	10,7	8,6	10,2
4.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более		не более	
			-	12,25	-	11,30
	Бег на 3 000 м	мин, с	не менее		не менее	

4.3.			15.20	-	14,30	-
4.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	32	39	35
4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			28	8	32	12
4.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+6	+7	+8	+9
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			192	157	310	170

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

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "формальные комплексы"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			33	29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории"				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
2.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "командные соревнования", "специальная техника", "спарринг постановочный"				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
3.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	

			9,27	11,27
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не более	
			40	35
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,7	8,7
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
3.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
3.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
4.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "разбивание досок"				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
4.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	11,05
4.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			14,10	-
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
4.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

4.7.	ногами		213	173
4.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
4.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
5. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы», «специальная техника»				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" "третий спортивный разряд"		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
5.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		
5.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		
Для спортивной дисциплины «командные соревнования»				
5.6.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.7.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" "третий спортивный разряд"		
5.8.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		
Для спортивной дисциплины «разбивание досок»				
5.9	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.10	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	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 перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "тхэквондо ИТФ"

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «формальные комплексы», «весовые категории», «командные соревнования», «специальная техника»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	8,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не менее	
			8,00	9,55
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			50	44
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «формальные комплексы», «весовые категории», «командные соревнования», «специальная техника»				
2.1.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
	Поднимание туловища из положения лежа	количество	не менее	

2.4.	на спине (за 1 мин)	раз	51	45
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
			9.40	11.40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

3.4. Нормативные требования и контрольно-переводные упражнения по технической подготовке

На этапе начальной подготовки:

Таблица 13

Техническое мастерство	Методика освоения тулей, программы 9 – 7 гып Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой рисккой) Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)
-------------------------------	--

На учебно-тренировочном этапе:

Таблица 14

Техническое мастерство	Методика освоения тулей, программы 9 – 1 гып Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой рисккой) Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс) До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой рисккой) Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс) Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой рисккой) Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс) Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной рисккой) Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс) Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной рисккой)
-------------------------------	---

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Таблица 16

Техническое мастерство	Методика освоения тулей, программы 1 гып и выше Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой рисккой)
-------------------------------	--

	Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс) До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой риской) Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс) Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой риской) Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс) Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной риской) Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс) Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной риской) Кван-Ге (1-й дан — черный пояс) По-Ун (1-й дан — черный пояс) Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс) И-Ам (2-й дан — черный пояс)
--	--

4. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

4.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успехов спортивной деятельности (далее- ОФП).

Задачи ОФП:

- Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- Приобрести общую выносливость;
- Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- Повысить подвижность суставов и эластичность мышц;
- Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

Цель общей физической подготовки – достижение высокого уровня общей работоспособности занимающихся.

Средствами ОФП являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры и т.д. **Средства ОФП** используются для общего (разностороннего) физического развития спортсмена, активизации восстановительных процессов в организме после объемной или интенсивной нагрузки, а также для создания эффекта переключения от одного вида работы к другому

Общая физическая подготовка по этапам подготовки

Таблица 17

Год	Наименование вида деятельности
НП-1	Строевые упражнения на месте, в движении. Упражнения на формирование правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения с мячом. Метания мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты. Плавание.

НП-2 Совершенствование ОФП НП-1	Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения в парах. Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брус) Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис. Подвижные игры и эстафеты. Плавание. Нырание.
НП-3 Совершенствование ОФП НП-1,2,	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Метания набивного мяча, теннисного мячика. Упражнения на скорость. Упражнения на общую выносливость. Легкоатлетические упражнения Спортивные и подвижные игры. Плавание. Туристические походы.
УТ-1,2,3 Совершенствование ОФП Э НП-2,3	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка
УТ-4 года Совершенствование ОФП Э НП-2,3 УТ-1,2,3	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка

ССМ Совершенствование ОФП УТ-1,2,3	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка
--	---

4.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) это рациональное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Цель специальной физической подготовки– добиться максимально высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности.

Задачи СФП.

- Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта;
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Таблица 18

Год	Наименование вида деятельности
НП-1	Боевая стойка тхэквондиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов
НП-2	Боевая стойка тхэквондиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.
НП-3	Жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, переползания.

УТ-1,2,3	Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений. Боевая стойка тхэквондиста: Передвижения: Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.
УТ -4 года	Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений. Боевая стойка тхэквондиста: Передвижения: Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.
ССМ	Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с боксерской грушей, бои с тенью; имитация изучаемых атакуемых действий с партнером. Упражнения в самообороне.

4.3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании. Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и

способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики, и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения — форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки — это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

4.4. Техническая подготовка по этапам обучения

Технико-тактическая подготовка для этапа начальной подготовки до года.

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

При организации тренировок по тхэквондо детей 9-10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера со спортсменами нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действиями занимающихся.

Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничить применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Техника Масоги (разновидности спарринга). Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Техника Тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9 – 8-го типа

Подготовительные упражнения к тулям

Саджу-Чируги

7 движений в две стороны

1. Нарани чунби соги

2. Ганнун со пальмок наджунже макки

3. Ганнун со каунде ап чумок чируги

Саджу-Макки

8 движений в две стороны

1. Ганнун со сонкаль нанжунде макки

2. Ганнун со ан пальмок каунде макки

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)

1. Нюнча соги

2. Нюнча со ан пальмок каунде макки

2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)

21 движение. Новые движения:

1. Ганнун со нопунде чируги

2. Нюнча со сонкаль деби макки

3. Нюнча со санг пальмок макки

4. Ганнун со пальмок чукё макки

5. Нюнча со сонкаль каунде йоп береги

Техника ударов руками и ногами.

Ап чумок чируги (прямые удары руками) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечении противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрывания удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп аги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинаций ударов.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Атака на сближение осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

Технико-тактическая подготовка для этапа начальной подготовки свыше года.

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

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

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

Техника Масоги (разновидности спарринга): Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Техника Тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9 – 5-го типа

1.Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)

2.Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)

3.До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)

24 движения. Новые движения:

1.Аннун соги

2.Ганнун со бакат пальмок нопунде йон макки

3.Ганнун со сан сонкут тульки

4.Ганнун со дунг чумок нопунде йоп тереги

5.Ганнун со нопунде пальмок хечо макки

6.Каунде апча бусиги

7.Аннун со сонкаль йоп тереги

4.Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)

28 движений. Новые движения:

1.Моа соги

2.Моа чунби соги А (эй)

3.Годжун соги

4.Губурё соги

5. Губурё чунби соги а (эй)
6. Нюнча со сонкаль нопунде ануро береги
7. Годжун со каунде чируги
8. Ганнун со банде чируги
9. Пальмок долльмио макки
10. Нюнча со пальмок каунде деби макки
11. Каунде йоп ча чируги
12. Наджунде ап ча бусиги

5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой полосой)

38 движений. Новые движения:

1. Кёча соги
2. Аннун со каунде чируги
3. Нюнча со санг сонкаль макки
4. Ганнун со сонбадак гольчо макки
- баро гольча
- банде гольча макки
5. Ганнун со ап палькуп береги
6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп береги
7. Ганнун со ду пальмок нопунде макки

Соревновательный спарринг.

Приемы передвижений

Серия шагов вперед и назад

Подскок

Подскок и закрытие вперед

Подскок и повторный подскок

Серия шагов назад и отскок

Серия шагов назад и шаг вперед и подскок

Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чуруги (прямые удары рукой):

- после подшагивания-проваливания и применять атаку набеганием;
- из степа (с места)- маскируя начало атаки ударами ног;
- отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковую подготовку для скрытия удара ногой и применения ответной атаки.

Ап чаги (прямой удар вперед):

- с места на сближение противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону):

- с места на стоящего противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;

- отшагивая назад-удар.

Атака на защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

Атака на защиту

Таблица 19

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
-боковой удар в сторону ближней ногой -боковой удар дальней ногой -прямой удар передней рукой -прямой удар дальней ногой	-двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением -боковой удар в сторону ближней+двигательная дальней -двойка руками -тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакowego старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степпе».

Таблица 20

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
-боковой удар в сторону ближней ногой -боковой удар передней ногой сверху -боковой удар дальней ногой -прямой удар передней рукой	-двойной боковой удар ближней ногой в сторону -боковой удар ближней ногой в сторону +боковой удар ногой в голову со скольжением -двойка руками+боковой удар ближней ногой -боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой -двойка руками в прыжке+боковой удар дальней ногой -боковой удар в сторону ближней ногой+двойка руками +боковой удар дальней ногой

Развитие у начинающих тхэквондистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание в сочетании с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Развитие координации при выполнении различных комбинаций передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение.

Применение игр на воображение, позволяющих формировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондиста.

Технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа до трех лет.

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

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

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

Техника Масоги (разновидности спарринга).

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Техника тулей (комплексные упражнения).

Методика освоения тулей, программы 9 – 1 –го гыпа.

4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)

5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой рисккой)

6. Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)

7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной рисккой)

8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)

9. Чун-Му (1-й гып – красный пояс с черной рисккой)

30 движений. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап тереги.

2. Тимио йоп ча хируги.

3. Нюнча со пальмок наджунде макки.

4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап тереги.

5. Каунде двитча хируги.

6. Аннун со пальмок каунде ап макки.

7. Аннун со дунг чумок попунде йоп тереги.

8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.

9. Ганнун со снг сонбадак оллио макки.

Специальная техника (разбивание досок в прыжке).

Теоретические знания

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения. Выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов.

Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости в укреплении суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

- тимийё нопи ап ча бусиги – удар в прыжке ногой вверх;
- торо дольмио йоп ча чуриги – круговой удар в прыжке вверх;
- тимийё бандэ доллео чаги – обратный круговой удар в прыжке;
- тимийё доллео чаги – боковой удар в прыжке;
- тимийё номой оп ча чаруги – боковой удар в прыжке в длину.

Действия нападения и обороны.

Атака с места с опережением защиты – применяется, когда противник ожидает уда в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Атака с опережением защиты

Таблица 21

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
- прямой удар ближней рукой - прямой удар дальней рукой - боковой удар снизу ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар сверху ближней ногой	- двойка руками – боковой удар дальней ногой - тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением - тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Атака в защиту

Таблица 22

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
- прямой удар дальней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар дальней ногой - прямой удар передней рукой	- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением - боковой удар в сторону ближней+двиг чаги дальней ногой - двойка руками - тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Повторная атака применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.

Таблица 23

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
- боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар дальней ногой	- двойной боковой удар ближней ногой в сторону - прямой удар задней ногой + боковой удар в голову

- прямой удар передней рукой - прямой удар дальней ногой - прямой удар задней ногой - боковой удар передней ногой на 360 градусов	- двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой
--	--

Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.

Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевающего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

Технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет.

Техника Масоги (разновидности спарринга). Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Техника тулей (комплексные упражнения).

Методика освоения тулей, программы 9 – 1 –го гыпа.

5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой рисккой)

6. Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)

7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной рисккой)

8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)

9. Чун-Му (1-й гып – красный пояс с черной рисккой)

30 движений. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап тереги.

2. Тимио йоп ча хируги.

3. Нюнча со пальмок наджунде макки.

4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап тереги.

5. Каунде двитча хируги.

6. Аннун со пальмок каунде ап макки.

7. Аннун со дунг чумок попунде йоп тереги.

8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.

9. Ганнун со снг сонбадак оллио макки.

Специальная техника (разбивание досок в прыжке).

Теоретические знания

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения. Выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости в укреплении суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

- тимийэ ноппи ап ча бусиги – удар в прыжке ногой вверх;
- торо дольмио йоп ча чуриги – круговой удар в прыжке вверх;
- тимийэ бандэ доллео чаги – обратный круговой удар в прыжке;
- тимийэ доллео чаги – боковой удар в прыжке;
- тимийэ номой оп ча чаруги – боковой удар в прыжке в длину.

Действия нападения и обороны.

Атака с места с опережением защиты – применяется, когда противник ожидает удара в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Атака с опережением защиты

Таблица 24

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
- прямой удар ближней рукой - прямой удар дальней рукой - боковой удар снизу ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар сверху ближней ногой	- двойка руками – боковой удар дальней ногой - тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением - тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Атака в защиту применяется дополнительно как подготавливающее действие, используются все удары руками и ногами. Защита противника: лучше всего пробивание одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.

Таблица 25

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
- боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар дальней ногой - прямой удар передней рукой - прямой удар дальней ногой	- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением - боковой удар в сторону ближней+двиг чхаги дальней ногой - двойка руками - тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Атака из «челнока» применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.

Таблица 26

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
- боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар передней ногой - прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой - боковой удар передней ногой сверху	- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову - прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову - прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой

Атака набеганием выполняется созданием неожиданного перехода от вертикального к прямолинейному маневру шагом ближней ногой. Шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяются против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по даянгу, что позволяет атаку серией ударов руками и ногами.

Таблица 27

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
- боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар передней ногой сверху - боковой удар дальней ногой - прямой удар дальней рукой	- двойка руками + боковой удар ближней ногой - двойка руками + прямой удар дальней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Встречная атака

Таблица 28

Применяемые одиночные удары
- прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой - двид чаги - пандэ - боковой удар в сторону ближней ногой

Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

Таблица 29

Применяемые одиночные удары	Применяемые серии ударов
- боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар ближней ногой сверху - боковой удар ближней ногой - прямой удар передней рукой - боковой удар дальней ногой	- двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойной боковой удар в сторону ближней ногой - боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову - боковой удар дальней ногой + двойка руками боковой + боковой удар дальней ногой

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевающего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

Таблица 30

Применяемые одиночные удары	Применяемые серии ударов
- боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар дальней ногой - боковой удар ближней ногой	- двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками + боковой удар ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой

Технико-тактическая подготовка для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Техника Масоги (разновидностей спарринга).

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Техника тулей (комплексные упражнения).

Методика освоения тулей, программы 1 дана.

Кван-Ге (1-й дан — черный пояс)

39 движений. Новые движения:

1. Нарани со ханульсон
2. Двигбаль со сонкаль нопунде деби макки
3. Ганнун со движибо чируги
4. Ганнун со сонбадак оллио макки
5. Моа со йоп чумок нерио тсреги
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль наджунде ап макки
8. Рёнсокчаги
9. Ганнун со пальмок наджунде банде макки
10. Ганнун со нопунде банде чируги

По-Ун (1-й дан — черный пояс)

36 движений. Новые движения:

1. Вебал соги
2. Аннун со киокча чируги
3. Аннун со ап чумок нулло макки
4. Аннун со ан пальмок хечо макки
5. Аннун со двит пал ькуп тульки
6. Аннун со супьёнг чируги
7. Кёча со пальмок наджунде ап макки
8. Нюнча со дигутжа запги

9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки
2. Аннун со дунг чумок йоп дви береги
3. Аннун со сонкаль дунг наджунде деби макки

Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс)

44 движения. Новые движения:

1. Наджунде битуро чаги
2. Ду бандальсон нопунде макки
3. Аннун со дунг чумок ап береги
4. Аннун со дуру макки
5. Аннун со гутжа макки
6. Нюнча со джунжи чумок движибо чируги
7. Кёча со ду пальмок нопунде макки
8. Начо со опун сонкут нопунде баро тульки
9. Начо со опун сонкут нопунде банде тульки
10. Аннун со сонкаль наджунде деби макки.

Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа – 2 дана.

Специальная техника (разбивание досок в прыжке). Теоретические знания. Требования правильности выполнения и ошибки при выполнении специальной техники. Контроль за прогрессом в демонстрации специальной техники. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники. Предотвращение травматизма.

Совершенствование специальной техники разбивания досок в прыжке.

Основы развития физических качеств, необходимых для демонстрации специальной техники:

1. Методики развития гибкости в тазобедренных суставах.

Роль прямого и поперечного шпагата для обеспечения высоты удара ногой, скорости и силы при демоне грации специальной техники. Выполнение шпагата как главный критерий гибкости.

По этапность овладения и шагом лап для начинающих, два этапа для занимающихся и один для подготовленных тхэквондистов. Снаряды для занятий. Режим занятий. Дозировка упражнений. Концентрация внимания на достижении максимальной амплитуды движений при выполнении упражнений.

2. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники.

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке. Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

- тимйё ноли ап ча бусиги - удар в прыжке ногой вверх;
- торо дольмио йоп ча чуриги - круговой удар в прыжке вверх;

тимийэ бандэ доллео чаги - обратный круговой удар в прыжке;
 тимийэ доллео чаги - боковой удар в прыжке;
 тимийэ номо йоп ча чуриги - боковой удар в прыжке в длину.

Атака с опережением защиты

Таблица 31

Применяемые одиночные удары	Приметаемые комбинации
- боковой удар снизу ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар сверху ближней ногой	- двойка руками боковой удар дальней ногой - тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением - тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

Таблица 32

Одиночные удары	Приметаемые комбинации	
- удар ближней ногой	- угроза прямого удара ногой + боковой удар в голову - передний прямой рукой - боковой удар дальней ногой в голову - передний прямой рукой - удар сверху дальней ногой в голову	

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после первой атаки раскрывает ударную поверхность.

Таблица 33

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
- боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар дальней ногой - прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой - прямой удар задней ногой - боковой удар передней ногой на 360°	- двойной боковой удар ближней ногой в сторону - прямой удар задней ногой + боковой удар в голову - двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой

Атака набеганием

Таблица 34

Применяемые одиночные удары	Применяемые серии ударов
- боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар передней ногой сверху - боковой удар дальней ногой	- двойка руками + боковой удар ближней ногой - двойка руками + прямой удар дальней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой

- прямой удар дальней рукой	- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
-----------------------------	---

Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серил ударов с подскоками, совмещающихся с угрозами проведения удара ногой.

Таблица 35

Применяемые серии ударов	Применяемые комбинации
- боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением - двойной боковой удар ближней ногой в сторону - тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением - боковой удар ближней ногой в сторону ¹ боковой удар ногой сверху со скольжением - боковой удар ближней ногой в сторону - обратный боковой удар ногой в голову со скольжением

Атака проваливанием на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед при постановке им впереди стоящей ноги.

Таблица 36

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
- боковой удар передней ногой сверху - боковой удар дальней ногой - прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой - прямой удар дальней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой	- прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой - прямой удар передней рукой в прыжке + боковой удар ближней ногой
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой - прямой удар дальней рукой + боковой удар дальней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой - боковой удар дальней ногой + двойка руками боковой + удар дальней ногой	

Атака на взаимосближение

Таблица 37

Применяемые серии ударов
- двойка руками - двойка руками + боковой удар дальней ногой - боковой удар дальней ногой + двойка руками - боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову - прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой

- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара. В современном бою преобладают атаки сериями, которые у многих спортсменов в их технико-тактическом арсенале занимают ведущее место.

Угроза или серия угроз плюс атака выполняется коротким движением плеча и предплечья или бедра ближней, или дальней ноги с последующим продолжением атаки в открытую поверхность противника.

Таблица 38

Применяемые комбинации с угрозами	Применяемые серии ударов
- угрозы удара рукой + удар рукой	- двойка руками + боковой удар дальней ноги
- угрозы удара рукой + удар ногой	- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением
- угроза удара + серия ударов руками	- прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову
- угроза серией ударов руками + одиночный удар рукой	- боковой удар ближней ногой + двойка руками
- угроза серией ударов руками + одиночный удар ногой	- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсмена провести концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака теснением на одной ноге

Таблица 39

Применяемые комбинации с ложными атаками
- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- тройной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой сверху + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака на сближение. При проведении маневров противник стремится обыгрывать своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В тхэквондо вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атаки.

Таблица 40

Применяемые одиночные удары	Применяемые серии ударов
- обратный боковой удар ближней	- два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой

ногой	- двойка руками - двойка руками + боковой удар ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой
	- двойка руками + боковой удар ближней ногой - двит чаги + боковой удар в сторону ближней ногой - двойка руками + двит чаги - прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками - двит чаги + двит чаги

Действовать наступательно.

Маневрировать: изменяя длину, быстроту и ритм передвижений; изменяя стойку.

Преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения; сектор нанесения ударов с выбором и в серии. Противодействовать контратакам атаками серий ударов.

Разведывать: настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности.

Маскировать: простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак; атаки с угрозами и ложными ударами с использованием подготавливающих атак в защиту.

Вызывать: контратаки противника применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами; контратаки противника применением подготавливающих атак с замедленным началом удара.

Переключаться: от атаки к повторной атаке.

Применять манеры ведения поединка: позиционное нападение, препятствуя попыткам противника осуществлять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий и использованием его ошибок при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Действуя оборонительно

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя: длину отступления и сближения; защиту блокировкой или уклонением. Опережать встречной атакой. Контратаковать, изменяя: секторы нападения; длину сближения или отступления; стороны для уклонения и выполнения бокового маневра.

Разведывать: настроенность противника к определенным атакам и ударам; настроенность противника к одиночным ударам или сериям ударов.

Маскировать: намерения к применению защит, контратак в определенный сектор; применение контратак, подготавливаемых медленным оттуплением; разновидности защит и ответных атак применением упреждающей защиты; контратаки в определенный сектор защитой ложными угрозами.

Вызывать: атаки противника на подготовку для нанесения встречных ударов; атаки противника с угрозами и ложными ударами применением подготавливающей защиты.

Различать: атаки в защиту и атаки с угрозами и ложными ударами противника для защиты уклонением и применением опережающей атаки против атак с ложными движениями.

Переключаться: от контратаки к защите и проваливанию атаки; от контратаки к атаке; от атаки к контратаке; от контратаки к защите и ответной атаке;

Применять манеры ведения поединка: позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибки при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Ю-Син (3-й дан — черный пояс)

68 движений. Новые движения:

1. Аннун со пэги
2. Аннун со гиукжа чируги
3. Годжунг со дигутжа чируги
4. Доро чаги
5. Ганнун со кёча сонкаль чукё макки
6. Нюнча со сонкаль дунг нопунде макки
7. Аннун со бакат пальмок нопунде баккуро макки
8. Аннун со сондунг супьёнг береги
9. Бандальчаги
10. Суджик со йоп чумок нерио береги

Чой-Ёнг (3-й дан — черный пояс)

46 движений. Новые движения:

1. Двйтбаль со жунджи чумок нопунде чируги
2. Ганнун со сонкаль сан макки
3. Банде доллио горо чаги
4. Нарани со сонбадак гольчо макки

РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов

Теоретические знания

Классическая техника проведения ударов. Биомеханические основы проведения ударов.

Методы обучения и методические приемы. Принципы обучения (последовательность, постепенность, непрерывность и т.д.).

Контроль за прогрессом в освоении силы ударов. Предотвращение травматизма. Методика наращивания числа разбиваемых предметов. Тренировка концентрации и

обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния.

Основы техники разбивания предметов:

1. Закалка ударных поверхностей.

Упражнения, направленные на закаливание ударных поверхностей, укрепление суставов рук и тренировку мышц. Закалка ударной поверхности кулака для тренировки ап чумок чируги. Закалка ударной поверхности ребра ладони для тренировки сонкаль тереги.

Упражнения, направленные на умение разбивать голой ладонью жесткий предмет — доски. Закалка ударных поверхностей: латеральной части стопы, подушечек стоп и задней части пятки — йоп ча чируги, доллео чаги, пандэ доллео чаги.

2. Формирование силовых качеств взрывного характера. Тренировка точности ударов с одновременной закалкой поверхностей. Нанесение ударов по макиваре с постепенно нарастающей жесткостью для закалки ударной поверхности кулака. Концентрация силы в момент удара и определение ее эффективности. Освоение спортсменом концентрации энергии при выполнении удара. Концентрация энергии и ее выброс в конце движения. Дыхание при выполнении удара.

3. Тренажеры и вспомогательные средства для тренировки силы удара.

Изготовление и эксплуатация тренажеров и вспомогательных средств для тренировки силы удара. Тренажеры, затрудняющие удар (отягощения, амортизаторы и др.). Макивара и ее устройство. Метки и их крепление. Специальные устройства для крепления досок в кронштейнах, позволяющие устанавливать различное количество досок.

В современном тхэквондо атаки против атак входят в арсенал практически всех спортсменов. Их проведение связано с возможностью обыгрывания противника при взаимных атаках сериями.

Атака с опережением удара применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.

Таблица 41

Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой - прямой удар передней рукой

Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.

Таблица 42

Применяемые одиночные удары
- прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой - двид чаги - пандэ - боковой удар в сторону ближней ногой

Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

Таблица 43

Применяемые одиночные удары	Применяемые серии ударов
- боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар ближней ногой сверху - боковой удар ближней ногой - прямой удар передней рукой - боковой удар дальней ногой	- двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойной боковой удар в сторону ближней ногой - боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову - боковой удар дальней ногой + двойка руками боковой + боковой удар дальней ногой

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевающего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

Таблица 44

Применяемые одиночные удары	Применяемые серии ударов
- боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар дальней ногой - боковой удар ближней ногой	- двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками + боковой удар ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой

Для спортсменов приобретают особое значение знание тактических характеристик действий нападения и обороны при их применении в поединке в зависимости от степени готовности спортсменов к принятию боевых решений и их реализации (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно); понятия о владении инициативой в поединке (работа первым, вторым номером и скрытым вторым номером).

Для успешного ведения поединка вторым номером необходимы знания тактической сущности встречных атак, контратак и ответных атак, успешность применения которых определяется адекватным выбором и подготовкой боевой ситуации для их преднамеренного применения. Осваиваются типовые ситуации применением действий при совмещении приемов маневрирования (вертикального, прямолинейного и бокового).

4.5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

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

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

Таблица 45

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
НП	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских фигуристов в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.
	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Площадки для занятий фигурным катанием на коньках. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлений на соревнованиях
	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в

УТ		России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Основы спортивной подготовки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по гребному слалому и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Сведения о строении и функциях организма человека	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо ИТФ", содержащих в своем наименовании слова "весовая категория" (далее - "весовые категории"), "спарринг - командные соревнования" (далее - "командные соревнования"), "формальный комплекс" (далее - "формальные комплексы"), "разбивание досок" (далее - "разбивание досок"), "специальная техника" (далее - "специальная техника"), "спарринг постановочный - самооборона" (далее - "спарринг постановочный") основаны на особенностях вида спорта "тхэквондо ИТФ" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "тхэквондо ИТФ", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в

организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 46

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	на тренировочный спортивный зал	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Доска пластиковая для разбивания (многоцветная)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
4.	Лапа боксерская	пар	на тренировочный спортивный зал	12
5.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	на тренировочный спортивный зал	12
6.	Макивара ракетка (двойная) для тхэквондо	штук	на тренировочный спортивный зал	6
7.	Мат гимнастический (2 х 1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8.	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	3

10.	Мяч набивной (медицинбол) 5 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Мяч набивной (медицинбол) 7 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	3
12.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Напольное покрытие для вида спорта "тхэквондо" («ласточкин хвост» 12 x 12 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Станок для разбивания досок		на тренировочный спортивный зал	1
17.	Станок для специальной техники	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Таймер электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	4
20.	Утяжелители для рук (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапа совершенствования спортивного мастерства				
21.	Электронная система судейства для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	на организацию	1

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 47

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	расчетная единица	Количество изделий
1.	Шлем защитный с закрытым верхом (для вида спорта "тхэквондо ИТФ")	штук	на организацию	12
2.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта "тхэквондо ИТФ")	пар	на организацию	12
3.	Щитки (накладки) защитные на предплечье	пар	на организацию	12

	(для вида спорта "тхэквондо ИТФ")			
--	-----------------------------------	--	--	--

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Добок (форма) (для вида спорта "тхэквондо ИТФ")	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта "тхэквондо ИТФ")	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Нагрудник защитный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Перчатки закрытого типа (для вида спорта "тхэквондо ИТФ")	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Шлем защитный с закрытым верхом (для вида спорта "тхэквондо ИТФ")	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта "тхэквондо ИТФ")	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта "тхэквондо ИТФ")	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации педагогических работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития педагогических работников

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

7. Информационно-методические условия реализации программы

Список литературы

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
5. Иванов А.Л. «кикбоксинг». – Киев, 1995.
6. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
7. Андريس Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
11. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007
12. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
13. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
14. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007
15. Соколов И. С. Основы таэквон-до. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
16. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.
17. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

Приложения

Объем соревновательной деятельности

Вид соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Для спортивной дисциплины: формальные комплексы			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего
	До трех лет	Свыше трех лет	Не ограничивается	Не ограничивается
Контрольные	Первенство школы; Районные соревнования	Районные соревнования; Первенство/ чемпионат города	Первенство /чемпионат города; Первенство /чемпионат края; Первенство /чемпионат Кубок Сибири	Первенство /чемпионат города; Первенство /чемпионат края; Первенство /чемпионат Кубок Сибири
Отборочные	Первенство города	Первенство /чемпионат Красноярского края; Первенство /чемпионат Кубок Сибири	Первенство /чемпионат Кубок России; Первенство /чемпионат Сибирский федеральный округ.	Первенство /чемпионат Кубок России; Первенство /чемпионат Сибирский федеральный округ.
Основные	Первенство края	Первенство /чемпионат Сибирский федеральный округ. Первенство /чемпионат Всероссийские соревнования	Первенство /чемпионат России; Первенство /чемпионат Кубок Мира; Первенство/ чемпионат Европы.	Первенство/ чемпионат России; Кубок Мира; Первенство/ чемпионат Европы. Первенство/ чемпионат Мира.

Вид соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Для спортивной дисциплины: Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, разбивание досок, специальная техника, спарринг постановочный					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Не ограничивается	Не ограничивается
Контрольные	Первенство школы;	Первенство школы;	Первенство школы; Районные соревнования	Районные соревнования; Первенство/ чемпионат города	Первенство /чемпионат города; Первенство /чемпионат края; Первенство /чемпионат Кубок Сибири	Первенство /чемпионат города; Первенство /чемпионат края; Первенство /чемпионат Кубок Сибири
Отборочные	Районные соревнования	Районные соревнования	Первенство города	Первенство /чемпионат Красноярского края; Первенство /чемпионат Кубок Сибири	Первенство /чемпионат Кубок России; Первенство /чемпионат Сибирский федеральный округ.	Первенство /чемпионат Кубок России; Первенство /чемпионат Сибирский федеральный округ.
Основные	Первенство города	Первенство города	Первенство края	Первенство /чемпионат Сибирский федеральный округ. Первенство /чемпионат Всероссийские соревнования	Первенство /чемпионат России; Первенство /чемпионат Кубок Мира; Первенство/ чемпионат Европы.	Первенство/ чемпионат России; Кубок Мира; Первенство/ чемпионат Европы. Первенство/ чемпионат Мира.

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Комплекс контрольно-переводных нормативов на этапе начальной подготовки.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы					
	НП-1		НП-2		НП-3	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
общая физическая подготовка						
Бег 30 м, не более сек	6,9	7,1	6,7	6,8	6,7	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее раз.	7	4	10	6	10	6
Челночный бег 3*10	10,3	10,6	10,0	10,4	10	10,4
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	1	1	2	2	2	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110	105	120	115	120	115
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	21	18	24	21	24	21
Нормативы специальной физической подготовки						
Бег на 1000 м	6,10	6,30	6,10	6,30	6,10	6,30
Непрерывный бег в свободном темпе	Не более 10 минут		Не более 10 минут		Не более 10 минут	

Комплекс контрольно-переводных нормативов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы									
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4			
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев		
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»										
Бег на 30 м (сек)	6,0	6,2	5,8	6,0	5,6	5,8	5,6	5,8		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	29	26	32	29	34	31	34	31		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Кол-во раз.	13	7	15	9	17	11	17	11		
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	2	2	3	3	4	4	4	4		
Челночный бег 3*10	9,3	9,5	9,1	9,3	9,0	9,1	9,0	9,1		
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами.	140	130	142	132	144	134	144	134		
Подтягивание из виса на высокой перекладине	3	-	4	-	5	-	5	-		
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	11	9	13	11	15	13	15	13		
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»										
Бег на 30 м (сек)	5,5	5,8	5,3	5,6	5,1	5,4	5,1	5,4		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	32	28	34	30	36	32	36	32		
Сгибание и разгибание рук в упоре	18	9	20	11	22	13	22	13		

лёжа на полу. Кол-во раз.										
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	2	2	3	3	4	4	4	4		
Челночный бег 3*10	8,7	9,1	8,5	8,9	8,3	8,7	8,3	8,7		
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами.	160	145	162	147	164	149	164	149		
Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	-	6	-	8	-	8	-		
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	11	-	13	-	15	-	15		
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»										
Бег на 1000 м	5,50	6,20	5,48	6,18	5,46	6,16	5,46	6,16		
Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	16,00	17,30	15,98	17,28	15,96	15,94	15,96	15,94		
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»										
Бег на 1500 м	8,05	8,29	8,03	8,27	8,01	8,25	8,01	8,25		
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	17,30	20,00	17,28	19,58	17,26	19,56	17,26	19,56		
5. Уровень спортивной квалификации										
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)							Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Комплекс контрольно-переводных нормативов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы	
	ССМ	
	муж	жен
1. общая физическая и специальная физическая подготовка		
Бег 30 м, сек	не более 4,7	не более 5,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не более 8	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее 17	не менее 12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 24	не менее 10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее 6	не менее 8
Челночный бег 3*10	не более 7,8	не более 8,8
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами.	не менее 190	не менее 150
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 39	не менее 34
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	не более 16.00	не более 18.30

Бег на 2000 м	не менее 9,40	не менее 11,40
3. Уровень спортивной квалификации		
Выполнение разрядных требований	Спортивный разряд КМС	

Оценка технической и тактической подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Обязательная техническая программа
НП	Методика освоения тулей, программы 9-7 гып
УТ	Методика освоения тулей, программы 9-1 гып
ССМ	Методика освоения тулей, программы 1 гып и выше