

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 2 города Крымска  
муниципального образования Крымский район

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2  
\_\_\_\_\_ Е.П. Копылова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта по  
ТХЭКВОНДО**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор-разработчик:

Е.П. Копылова, директор

МБУ ДО ДЮСШ № 2 города Крымска

г. Крымск

2017 год

## Содержание программы по тхэквондо

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика вида тхэквондо с, отличительные особенности	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	7
Структура системы многолетней подготовки	
<b>2. Учебный план</b>	<b>10</b>
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы	10
2.2. Навыки в других видах спорта	13
<b>3. Методическая часть</b>	<b>14</b>
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	16
3.2. Теория и методика физической культуры	19
3.3. Физическая подготовка	21
3.4. Общая физическая подготовка	22
3.5. Специальная физическая подготовка	26
3.6. Техничко-тактическая подготовка	27
3.7. Интегральная подготовка	28
3.8. Психологическая подготовка	28
3.9. Инструкторская и судейская практика	32
3.10. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	32
3.11. Участие в соревнованиях	38
3.12. Другие виды спорта и подвижные игры	39
3.13. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма	41
3.14. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки	42
3.15. Воспитательная работа	44
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>46</b>
4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	47
4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки	48
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	49
4.4. Методические указания по организации аттестации	49
<b>5. Перечень информационного обеспечения Программы</b>	<b>66</b>

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «тхэквондо» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации: от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,

- от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

- от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- и Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Дополнительная предпрофессиональная программа по «тхэквондо» (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «спортивные единоборства» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по тхэквондо в МБУ ДО ДЮСШ № 2 (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

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

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

### **1.1. Характеристика вида спорта тхэквондо, отличительные особенности**

**Тхэквондо** – вид спортивного единоборства, основанного на корейском боевом искусстве. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в поединке. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению основателя

тхэквондо генерала Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Олимпийский Комитет включил тхэквондо ВТФ в официальную программу Олимпийских Игр. Современное тхэквондо ВТФ – это любительский вид спорта, имеющий всемирный статус и сохраняющий тенденции боевого искусства. Им сегодня занимаются более 22 млн. человек в 140 странах мира. Тхэквондо ВТФ изучают как учебный предмет в школах и колледжах многих стран, оно стало неотъемлемой частью тренировок в вооружённых силах. Устав, правила соревнований и аттестационных тестов тхэквондо ВТФ отвечают требованиям международного любительского вида спорта.

Официальной датой появления тхэквондо в нашей стране можно считать 1988 г. Тогда была образована комиссия, представляющая этот вид боевого искусства при САВЕ (Советская ассоциация восточных единоборств). После распада СССР в январе 1992 г. была образована Федерация тхэквондо России, которая являлась самостоятельной общественной организацией, обладающей исключительными полномочиями по управлению развитием тхэквондо в России и представляющей этот вид единоборств в Олимпийском комитете России (в настоящее время переименована в Союз тхэквондо России).

#### *Содержание тхэквондо ВТФ*

Искусство тхэквондо ВТФ включает в себя боевой и спортивный разделы. Спортивное тхэквондо ВТФ состоит из выполнения пхумсе и керуги, а также — кьёкпа.

*Геруги* — свободная борьба (или спарринг). Это – бой по правилам, дающий возможность максимально использовать богатый арсенал ударов ногами, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость и выносливость, что впоследствии может не раз пригодиться в самых различных жизненных ситуациях, не обязательно связанных с дракой.

*Геруги* – основа спортивного тхэквондо в настоящее время, и именно по этой дисциплине тхэквондо ВТФ было определено как Олимпийский вид спорта. Если рассматривать геруги в общем, то без преувеличения можно охарактеризовать его как «бокс ногами». Правила соревнований составлены таким образом, чтобы максимально стимулировать спортсменов на проведение технических приёмов именно ногами.

Высокий уровень соревнующихся предполагает не только наличие боевого духа, отточенного годами упорных тренировок, но и соответствующий уровень нравственного развития. Причём, уровень физической подготовки, в идеале, никогда не должен опережать духовной.

*Пхумсэ*. Любое боевое искусство Востока даёт возможность увеличивать свое мастерство, выполняя строго определенные, присущие каждому уровню подготовки, комплексы базовых движений (это — ката в каратэ, тао — в ушу). В тхэквондо ВТФ они называются пхумсэ. Смыслом их тоже является бой, но

бой с тенью, поединок с самим собой, что намного тяжелее, чем схватка с реальным противником. В пхумсе объединяются все техники нападения и обороны. Очень часто этот вид тхэквондо используют на показательных выступлениях и, конечно, оно входит в экзамены при сдаче на гыпы (ученические степени) и даны (мастерские степени). В настоящее время по данному виду программы проводятся чемпионаты России и Европы как в личном так и в командном зачете.

Относительное недавнее нововведение в тхэквондо ВТФ – это командный спарринг (ТК5). Отличительной особенностью данной дисциплины является возможность смены участника поединка в любой момент из состава 5 участников команды. Это делает такие соревнования очень динамичными и зрелищными.

Боевое направление тхэквондо — хосинсул (самооборона) — является самым малоизученным в России. Принцип, на котором оно базируется, позволяет слабому одолеть более крупного и сильного. Уйти с линии атаки, использовать мощь и инерцию противника, знать физиологию человека (основные болевые точки, направление сгиба суставов и др.), — вот чем необходимо владеть, чтобы противостоять одному, а то и более нападающим. В принципе, поэтому направление и называется самообороной, так как человек должен сначала защитить себя, а потом — нападать, хотя для человека более естественно и физиологично сначала изучить технику нападения, а потом — защиты.

#### *Краткие правила соревнований*

Для того, чтобы уравнивать возможности всех участников соревнований, устанавливаются возрастные и весовые категории. К тому же юноши и девушки выступают отдельно и никогда не соревнуются между собой. Перед соревнованиями проводится взвешивание всех участников.

За правильным проведением поединка следит один рефери, который находится на площадке и активно руководит ходом поединка, и 4 боковых судьи. За столом сидит главный арбитр, который наблюдает за работой судейской бригады, подсчитывает общее количество очков, вычитает штрафные баллы и объявляет победителя. Необходимо отметить, что в настоящее время практически все соревнования проводятся с использованием электронной системы судейства, которая повышает объективность оценки результатов поединка.

Во время геруги (спарринга) спортсмены надевают защитные средства, к которым относятся: протектор (хогу) — жилет, закрывающий грудь, бока и спину;

- шлем (мори бодохэ) — смягчает удар в голову;
- бандаж (нам сонг бодохэ) — защищает пах;
- протекторы на голень (дари бодохэ) и предплечье (пхаль бодохэ) — эластичные накладки, смягчающие удары.

В соответствии с правилами WTF, защитные средства являются обязательными на всех соревнованиях по геруги. В соревнованиях по пхумсе они не нужны.

#### *Начисление баллов*

Места атаки, ведущие к начислению очков – это часть туловища, защищенная протектором (грудь и бока); шлем на голове (кроме затылочной части).

Баллы начисляются в случае, если разрешенные технические приемы выполняются точно и сильно лишь по разрешенным для атаки местам. Если участник сбит с ног (находится в нокдауне) в результате атаки, проведенной противником в необозначенные части жилета, то подобный технический прием засчитывается.

Каждый зачтенный технический прием в корпус даёт 1 (плюс один) балл. Каждый зачтенный технический приём в голову даёт 2 (плюс два) балла. За технический приём, приведший соперника к нокдауну, добавляется 1 (плюс один) балл. Таким образом, за одно техническое действие спортсмен может набрать от 1-го до 3-х баллов.

В случае равенства баллов при подведении итогов поединка вводится ещё один раунд, который продолжается до первого зачётного технического действия. Спортсмен, совершивший это техническое действие, объявляется победителем.

#### *Запрещенные действия*

За все запрещенные действия наказание объявляет рефери. Наказания делятся на «КЁНГ-ГО» (предупреждение) и «ГАМ-ТЁМ» (штрафное очко, или минус одно очко). В случае совершения одновременно нескольких запрещенных действий, наказывается наиболее тяжелое действие. Два предупреждения считаются как одно штрафное очко. Одно предупреждение не учитывается при подведении итогов.

1. Запрещенные действия, наказываемые предупреждением «КЁНГ-ГО» (минус 0.5 балла):

- 1) захват соперника;
- 2) толчок соперника плечом, туловищем, или руками;
- 3) удар в лицо кулаком рукой, рукой;
- 4) умышленное падение;
- 5) умышленная атака в пах и др.;

2. Запрещённые действия, наказываемые «ГАМ-ТЁМ» (штрафным очком):

- 1) атака соперника после его падения;
- 2) преднамеренный сильный удар в лицо кулаком, рукой;
- 3) проведение броска и др.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

### **Структура системы многолетней подготовки.**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение многолетней спортивной подготовки зависит от календаря

спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

*Таблица 1*

**Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта  
ТХЭКВОНДО**

Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года
Тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тхэквондо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тхэквондистов, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства тхэквондистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным данной Программой. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

**Требования к результатам реализации Программы на каждом из  
этапов спортивной подготовки**

1. Результатом реализации Программы является:
  - 1.1. На этапе начальной подготовки:



- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

1.2. На 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;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Краснодарского края и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

### **Наполняемость групп**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо представлены в таблице № 2:

*Таблица 2*

### **Комплектование учебных групп**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	до 3-х лет	9-10	15-30

Тренировочный этап (ТЭ)	период базовой подготовки (до 2-х лет)	10-12	10-16
	период спортивной специализации (до 3-х лет)		

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

## 2. Учебный план

### 2.1. Продолжительность и объем реализации Программы

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предпрофессиональную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Содержание тренировочного процесса определяется тренером группы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению старшего тренера отделения (тренерского совета) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В учреждении организация тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

- тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся, а также дисциплиной вида спорта тхэквондо;

- индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам предпрофессиональной подготовки;
- тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль, сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве помощников тренеров.

Тхэквондо является летним олимпийским видом спорта. Начало тренировочного процесса (спортивного сезона) в учреждении осуществляется с 1 сентября. Окончание спортивного сезона определяется с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся. Организация обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, планирование которого осуществляется в соответствии с годовыми тренировочными планами, утверждаемыми в установленном порядке.

Годичные тренировочные планы групповых занятий рассчитаны на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха, участия в тренировочных сборах, восстановительных мероприятиях, активного отдыха (таблица № 3).

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки. Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за подготовку спортсмена, не допускаются.

Расписание тренировочных занятий (еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, местам проведения занятий) утверждается приказом учреждения и размещается на информационных стендах и на сайте учреждения. В таблице 3 представлены режимы тренировочной работы по виду спорта «тхэквондо».

**Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель  
в виде спорта «ТХЭКВОНДО»**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1. Объемы реализации программы по предметным областям (час.):</b>																	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	41	10	51	10	51	10	65	10	65	10	95	10	95	10	95	10
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	69	20	125	25	125	25	160	25	160	25	205	25	205	25	205	25
1.3	Избранный вид спорта -техническая подготовка; -тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	138	45	187	45	187	45	262	45	262	45	300	45	300	45	300	45
1.4	Развитие творческого мышления	28	10	51	10	51	10	65	10	65	10	90	10	90	10	90	10
1.5	Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам в каникулы)	До 36		До 40		До 40		До 50		До 64		До 70		До 70		До 70	
<b>Общее количество тренировочных и соревновательной деятельности (на 46 недель)</b>		<b>276</b>	<b>85</b>	<b>414</b>	<b>90</b>	<b>414</b>	<b>90</b>	<b>552</b>	<b>90</b>	<b>552</b>	<b>90</b>	<b>690</b>	<b>90</b>	<b>690</b>	<b>90</b>	<b>690</b>	<b>90</b>
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>		<b>9</b>		<b>9</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		<b>15</b>		<b>18</b>		<b>18</b>	
<b>Количество тренировок в неделю</b>		<b>3</b>		<b>4-5</b>		<b>4-5</b>		<b>4</b>		<b>4-5</b>		<b>5-6</b>		<b>5-6</b>		<b>5-6</b>	
<b>Общее количество тренировок в год</b>		<b>138</b>		<b>184-230</b>		<b>184-230</b>		<b>184</b>		<b>230</b>		<b>230-276</b>		<b>230-276</b>		<b>230-276</b>	
2.	<b>Минимальный объём соревновательной нагрузки</b>	—		—		—		3-4		3-4		4-5		4-5		4-5	
3.	<b>Медицинское обследование</b>	справка		справка		справка		1		1		2		2		2	
4.	<b>Тренировочные сборы</b>	<b>В соответствии с календарём спортивно-массовых мероприятий с перечнем проведения тренировочных сборов</b>															
5.	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Один раз по итогам освоения года и этапа подготовки</b>															

С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовки.

Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовок (в %) по годам обучения представлено в таблице 3.

## **2.2. Навыки в других видах спорта**

**Кроссовые тренировки.** Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощением на поясе или в руках. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

**Спортивные игры.** В подготовке тхэквондистов применяются игры в футбол, баскетбол, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Общеразвивающие упражнения в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки - с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые тренировки силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке тхэквондистов.

**Силовая подготовка.** Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (работа с манекеном, мешками).

Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин.

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена.

Для развития силовой выносливости применяют отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

Тяжелая атлетика для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок, упражнения с гантелями, гириями.

Подвижные игры и эстафеты: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами. Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки.

### **3. Методическая часть**

В Учреждении спортивная работа с обучающимися организовывается в течение всего календарного года.

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в августе. В группах начальной подготовки и тренировочных группах продолжительность учебного года составляет 46 недель. Спортсмены проводят 6 недель самостоятельно по заданиям тренера, поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Структура годичного цикла подготовки к основным соревнованиям, продолжительность специализированных периодов тренировки зависит от конкретных задач, поставленных на каждом из этапов спортивной подготовки.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети

переходят в тренировочные группы. Требования к участию лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку и лиц ее осуществляющих в тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах): в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением могут организовываться, и проводиться тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью процесса спортивной подготовки.

Тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и содержащимся в программе календарным планом тренировочных мероприятий. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня тренировочных сборов, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Лица, принимающие участие в тренировочных мероприятиях обязаны: - выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;

- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

- персональный состав участников тренировочного мероприятия определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров;

- лица, ответственные за организацию тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;

- сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного тренировочного мероприятия обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

### **Требования к участию лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку и лиц ее осуществляющих в тренировочных занятиях.**

Тренировочные занятия у лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки, индивидуальными планами спортивной подготовки (этапы ССМ).

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием тренировочных занятий.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны соблюдать следующие требования при проведении тренировочных занятий:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;
- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

Тренировочный процесс в учреждении организуется в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

На тренировочном этапе предпрофессиональной подготовки тренировочный процесс осуществляется по годовым планам групповых тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Годовые планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами тренировочных групп, согласуются инструктором-методистом, заместителем директора по учебно-воспитательной работе, утверждаются руководителем учреждения.

Примеры годовых планов групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа приведены в приложении № 1 к настоящей программе (таблицы №10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18).

### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам подготовки)**

#### **3.1.1. Этап начальной подготовки (группы начальной подготовки 1-3 года обучения)**

Начальная спортивная подготовка тхэквондиста осуществляется в условиях спортивной школы. Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного тхэквондиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств тхэквондиста.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть



методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного тхэквондиста на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (лат. pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку».

Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных тхэквондистов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого тхэквондистам различных специализаций.

Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб, всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных тхэквондистов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается от 55 до 40%. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники тхэквондо. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих тхэквондистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в тхэквондо.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годового цикла, как правило, подчинены учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул.

Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2 - 3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных спортсменов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных тхэквондистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации учащихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в тхэквондо.

Общий объем учебных часов в годовом цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает к третьему году обучения до 414 часов.

### **3.1.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (тренировочные группы 1-5 года обучения)**

Этап спортивной специализации является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности тхэквондиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке тхэквондиста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в

избранном виде. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах.

К началу этапа углубленной спортивной подготовки основы техники тхэквондо должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности тхэквондиста.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки тхэквондиста активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается от 624 до 780 часов в год. При этом объем специализированных тренировочных воздействий составляет к концу этапа порядка 45% к общему объему на этапе высших достижений.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Количество соревнований (боёв) составляет 40-60% от этапа высших достижений. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что тхэквондист, завершая подготовку на этапе углубленной спортивной подготовки, должен выполнить норматив «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

### **3.2. Теория и методика физической культуры и спорта**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических

занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в тренировочных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по тхэквондо, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке тхэквондиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ринге как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тхэквондистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями тхэквондистов, просматривать видеоматериал по тхэквондо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тхэквондист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица 4

### План теоретической подготовки для групп начального обучения

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й год	Более 2-х лет
1.	Требования к технике безопасности.	4	5
2.	Правила поведения, дисциплина, ответственность	2	3
3.	Режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль	3	5
4.	История тхэквондо и понятие ФКиС	2	1
5.	Терминология тхэквондо	2	4
6.	Психологическая подготовка	1	4
	<b>Всего часов</b>	<b>14</b>	<b>22</b>

Таблица 5

### План теоретической подготовки для групп тренировочного этапа

№ п/п	Тема	Тренировочный этап				
		1	2	3	4	5
1.	Требования к технике безопасности и ОТ	6	8	8	4	4
2.	Режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль	7	7	7	5	5
3.	Терминология тхэквондо	4	4	5	4	4
4.	Антидопинговые мероприятия, беседы	4	6	6	4	4
5.	Физическая и техническая подготовка тхэквондиста	8	8	8	6	6
6.	Ответственность, дисциплина, волевые качества	5	6	6	5	5
7.	Программный материал тхэквондо, нормы ЕВСК	4	5	5	4	4
8.	Психологическая подготовка и контроль	6	6	6	5	5
	<b>Всего часов</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>37</b>	<b>37</b>

### 3.3. Физическая подготовка

Физическая подготовка – процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну нельзя исключить

из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

### **3.4. Общая физическая подготовка**

Развитие физических качеств у занимающихся в группах начальной подготовки происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6—7 лет состав-30—35 м; число повторений прыжков 10—12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной и занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной массы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

### **Практический материал для групп этапа начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения по общей физической подготовке**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по

схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

### **Практический материал для групп тренировочного этапа первого и второго годов обучения по общей физической подготовке**

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

### **Практический материал для групп тренировочного этапа третьего года обучения по общей физической подготовке**

Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения для развития быстроты. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения для развития равновесия. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Упражнения на перекладине.

### **Практический материал для групп тренировочного этапа четвертого и пятого годов обучения по общей физической подготовке**

Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения для развития быстроты. Упражнения со скакалками для



развития прыгучести стопы. Упражнения для развития равновесия. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Упражнения для укрепления положения «моста». Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

Таблица 6

**Состав средств общей физической подготовки и динамика их применения по годам обучения групп начальной подготовки**

№ п/п	Состав средств общей физической подготовки (ОФП)	Год обучения	
		1-й	Более 2-х лет
1.	Бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения	56	60
2.	Строевые и общеразвивающие упражнения	22	20
3.	Элементы лёгкой атлетики	22	20
4.	Подвижные игры	22	38
	<b>Всего часов</b>	<b>122</b>	<b>138</b>

Таблица 7

**Состав средств общей физической подготовки и динамика их применения по годам обучения для групп тренировочного этапа**

№ п/п	Состав средств общей физической подготовки (ОФП)	Тренировочный этап				
		1	2	3	4	5
1.	Бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения	75	75	90	100	110
2.	Строевые и общеразвивающие упражнения	25	25	10	5	5
3.	Элементы лёгкой атлетики и других видов спорта	25	25	10	5	5
4.	Подвижные и спортивные игры	40	40	60	60	60
	<b>Всего часов</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>170</b>	<b>170</b>

### 3.5. Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Таблица 8

#### Состав средств специальной физической подготовки и динамика их применения по годам обучения групп начальной подготовки

№ п/п	Состав средств общей физической подготовки (ОФП)	Год обучения	
		1-й	Более 2-х лет
1.	Упражнения для развития силы	10	15
2.	Скоростно-силовая подготовка	10	15
3.	Упражнения для развития быстроты	10	15
4.	Развитие гибкости	5	5
5.	Развитие ловкости	5	5

6.	Развитие двигательных-координационных способностей	10	15
	<b>Всего часов</b>	<b>50</b>	<b>70</b>

Таблица 9

**Состав средств специальной физической подготовки и динамика их применения по годам обучения для групп тренировочного этапа**

№ п/п	Состав средств общей физической подготовки (ОФП)	Тренировочный этап				
		1	2	3	4	5
1.	Упражнения для развития силы	33	33	70	70	70
2.	Скоростно-силовая подготовка	33	33	70	70	70
3.	Упражнения для развития быстроты	33	33	70	70	70
4.	Развитие гибкости, развитие ловкости	15	15	60	60	60
5.	Упражнения для развития выносливости	47	47	94	94	94
	<b>Всего часов</b>	<b>161</b>	<b>161</b>	<b>364</b>	<b>364</b>	<b>364</b>

**3.6. Техничко-тактическая подготовка тхэквондистов**

*Общая физическая подготовка, обучение базовой технике.*

Упражнения:

Работа руками: кибон-дончак-чедяри (базовый комплекс 1: удары и блоки руками, в стойке чучум-соги);

Работа ногами: махи - прямой, боковой, диагональ, круговые (наружу, во внутрь), удар ап-чаги;

Стойки: ап-соги, чучум-соги, наранхи соги, пёнхи соги, моа соги.

Пхумсе:

- комплекс 1 (кибон-дончак-чедяри);
- комплекс 2 (кибон-ханбон-дончак) только первая часть;
- комплекс 3 (кибон-тубон-дончак) первая часть;
- комплекс 4 (себон-енгэль-дончак) выполняется в движении)
- все предыдущие + ап-куби;
- работа ногами: махи, удары - ап-чаги, доли-чаги, миро-чаги. Степ, удары со степа на месте: в воздух, в лапу. Одновременно с ударом ставить блок.

Упражнения на страховку при падении, защита руками (блоки).

Изучение стоек.

- комплекс 1; комплекс 2 (полностью); комплекс 3 (тоже полностью);
- комплекс 4 (две части); пхумсе 1 (тэгук-иль-джян);

- стойки: все предыдущие;
- работа ногами: все предыдущие + нэрё чаги.

Степ, простые степы: отскок, подскок, шаг, смена.

Удар после степа (степ + удар) в воздух, в лапу.

Техника работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги)

Защита-блоки, страховка, мачо-кёруги 1, мачо-кёруги 2 (спарринг по заданию на два шага).

*Тактическая подготовка.*

Тактика ведения отдельных схваток, поединка.

Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия. Действия спортсмена в поединке.

### **3.7. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена — технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами.

Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

### **3.8. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и

тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Основное содержание психологической подготовки тхэквондистов состоит в следующем:

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической подготовки (круглогодично), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств, она решается двумя путями:

1. Обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстренных условиях: способом саморегуляции эмоциональных состояний, уровнем концентрации и распределения внимания, способом мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

2. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревнований посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года.

- Специальная психологическая подготовка к выступлениям на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются: высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Регулировать психическое состояние можно следующими методами:

1. Фармакологический – используется по совету врача

2. Внушение, как самогипноз

3. Самовнушение - пример – самоприказ.

Специальная психическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает тхэквондист перед боем. Эти признаки делят на 2е основные группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичны для 1-й группы: ощущение сердцебиения; сухости во рту; частой зевоты; неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони; дрожание мышц, пальцев рук; покраснение кожи; ощущения утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для тхэквондиста и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать пока не испытают предстартовую соматическую тревожность-это их настраивает на активные действия.

Когнитивная тревожность связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность и отсутствует твердая установка на успех. Ее признаки: заметная раздражительность по любому поводу за 1-2 дня до турнира; бессонница; ощущение неполного отдыха, нередко головная боль; раздражительность даже на близких друзей; спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью; спортсмен невнимательно рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяется следующая программа психической регуляции: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров; отвлечение сознания от стрессфакторов, мысленное повторение технических приемов; аутотренинг. Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена перед

выступлением, характеризующая уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Самостоятельным подвидом психического регулирования является секундирование форма словесных воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Мнительному тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному - сильные стороны.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных боев.

Предстартовое состояние обусловлено эмоциями, возникающими перед работой.

Рассматривают три разновидности предстартовых и стартовых реакций:

- состояние боевой готовности
- предстартовая лихорадка
- предстартовая апатия

Предстартовые реакции можно регулировать, одним из важных приемов, регулирующих предстартовые реакции является разминка. Разминка уменьшает как процессы торможения, так и возбуждения. Она устанавливает оптимальные соотношения между возбуждательными и тормозными процессами в ЦНС. Некоторое значение для регуляции предстартовых реакций имеет массаж незадолго до старта – он действует подобно разминке.

Таков же механизм повторных глубоких выдохов, которые рекомендуется производить перед выходом на старт. Вдох должен быть спокойным, а выдох очень удлиненным. В конце выдоха полезно присесть на корточки.

С первых шагов в спорте нужно приучать спортсменов сохранять выдержку и самообладание в любых условиях. Многочисленные соревнования – лучшая школа воспитания воли к победе. Против психической атаки нужно улыбнуться и сказать: «Я очень хорошо тренирован».

### **3.9. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

### **3.10. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

Основные средства восстановления, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Н.Д. Граевской, 1992):

- Педагогические средства (рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-макро и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстановительных циклов и др.).

- Психологические и психотерапевтические средства.

Медицинские средства:

1. Гигиенические (сбалансированное питание, естественные физические факторы, массаж, бани).

2. Вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические).



Использование спортивной фармакологии для повышения адаптации организма спортсменов к чрезвычайным физическим нагрузкам становится все более актуальной. Фармакологические средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Г.А. Макаровой, 1999):

- Фармакологические препараты, обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты кальция, магния, железа, калия и др.)

- Фармакологические препараты, способствующие созданию оптимальных условий для ускорения естественных процессов постнагрузочного восстановления (углеводноминеральные напитки, гепатопротекторы, ангиопротекторы и др.)

- Фармакологические препараты, искусственно ускоряющие процессы постнагрузочного восстановления (адаптагены и др.)

- Фармакологические препараты, способствующие уменьшению образования во время напряженной мышечной деятельности токсических метаболитов и снижению повреждающего действия последних (антиоксиданты, антигипоксанты)

- Фармакологические препараты, потенцирующие тренировочный эффект за счет:

- а. стимуляции белкового обмена (аминокислотные комплексы, нестероидные анаболические средства)

- б. сохранения и восстановления запасов АТФ (субстратные антигипоксанты типа фосфокреатина)

- в. перестройки обменных процессов под влиянием наработки структурных белков и ферментов, определяющих энергообеспечение тканей (антигипоксанты, являющиеся пластическими регуляторами обмена - инозин. - Фармакологические препараты, препятствующие в условиях напряженной мышечной деятельности снижению иммунитета (Цитовир, Анаферон, Афлубин, Иммунал, Ликопид. Циклоферон)

В настоящее время появилась необходимость применять фармакологические средства с целью восстановления - ступенчато с учетом биологического возраста, функциональных возможностей каждой возрастной категории на физическую нагрузку. Бессистемное использование медикаментозных средств восстановления приводит к форсированию тренировочного процесса в лучшем случае, а в худшем нарушению гармоничного развития спортсмена. Данный подход основан на системном анализе важнейших, прогностически значимых для тхэквондиста показателей выявивших важную роль процессов биологического созревания в становление спортивного мастерства.

Способность фактора биологического возраста активно влиять на формирование механизмов адаптации организма к специфическим условиям и требованиям тхэквондо. Формирование этих механизмов в немалой степени зависит от возможности взаимокompенсации различных свойств и качеств

тхэквондиста. Знания особенностей развития в разные фазы полового созревания позволяет определить и наиболее рациональную структуру тренировочных воздействий на каждом этапе.

Основным фактором в условиях современных тренировочных и соревновательных нагрузок остается рациональное питание спортсменов на всех этапах развития спортивного мастерства, а также использование в основном педагогических методов построения подготовки тхэквондистов.

Тренировочный этап подготовки – соответствует препубертатной фазе, которая характеризуется возрастающим ускорением тела в длину, интенсивным усилением выраженности внешних признаков полового созревания.

*Фаза превращения ребенка в подростка.*

У девочек в 8-10 лет, а мальчиков 10-14 лет.

На уровне тренировочного этапа подготовки следует обратить внимание на 4 фактора, лимитирующих работоспособность юных тхэквондистов:

1. Нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата (препараты кальция).
2. Срыв адаптации сердечно-сосудистой системы. («Рибоксин», «Панангин», «Полиэн с боярышником», «Коэнзим Q10», «Элькар»).
3. Снижение иммунологической реактивности.
4. Несбалансированное питание спортсменов.

Основные проблемы это срыв адаптации сердечно-сосудистой системы (С-С-С) к тренировочной нагрузке, которые могут быть выявлены после прохождения медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере, где диагностируют различные изменения с помощью ЭКГ.

Другой фактор торможения тренировочного процесса в возникновении проблем с простудными заболеваниями, действительно у тхэквондистов основная патология заболевания ЛОР органов. Возможно применение иммунокорректирующих препаратов: рибомунил, виферон, имудон, деринат местно, ИРС-19.

Дополнительно включаем фармакологические препараты, обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты калия, кальция, магния, дополнительное белковое питание - детские смеси Берламин, Нутризон, адаптогены, углеводно-минеральные напитки).

На этом этапе подготовки следует обратить внимание на опорно-двигательный аппарат юного спортсмена. Перенапряжения опорно-двигательного аппарата могут возникать при чрезмерной, многократно повторяющейся нагрузке аппарата движения. Многочисленные однотипные нагрузки являются сверхсильными раздражителями, вызывающими местное непосредственное раздражение тканей.

У тхэквондистов особенно подвержены перенапряжению коленные суставы, поэтому к опорно-двигательному аппарату молодого спортсмена предъявляются повышенные требования. Если эти требования согласуются с физиологическими возможностями организма, то нагрузка играет

формирующую роль, способствует благоприятной перестройке мышечного и костно-суставного аппарата юного спортсмена. Возможно применение наряду с кальцием, хондропротекторов – препаратов, способствующих нормальному функционированию хрящевой ткани (терафлекс, джойн флекс, кальцимид).

Применение восстановительных средств возможно только с учетом тренировочного цикла (подготовительный, базовый, предсоревновательный, соревновательный).

В подготовительном периоде необходимо решить все проблемы, которые смогут помешать реализовать ваши тренировочные планы. Это могут быть нарушения ЭКГ, любой болевой синдром, снижение веса, повышения мышечной массы, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Основное применение фармакологических средств будет в базовом периоде, когда необходимо поднять порог тренированности на максимум общей и специальной работоспособности, но при этом не допустить перетренированности, создать оптимальный мышечный объем без ущерба для выносливости и скоростных качеств.

#### *Пассивный отдых.*

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов. **Активный отдых.**

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается.

Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке тхэквондистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### *Педагогические средства*

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### *Психологические средства*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### *Медико-биологические средства*

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание тхэквондиста можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

*К физическим средствам восстановления относят:*

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов.

И наоборот, рекомендуется применение средств избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Медицинская деятельность в учреждении при реализации программы предпрофессиональной подготовки ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в городском врачебно-физкультурном диспансере врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований (УМО).

#### *Порядок прохождения УМО:*

На тренировочном этапе УМО проводится 1 раз в год. Медицинским персоналом учреждения осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки, в том числе:

- Медицинское обеспечение спортивных соревнований, включенных в календарный план спортивных соревнований учреждения;
- Организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей;
- Решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;
- Профилактика отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;
- Санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.

#### *Планы антидопинговых мероприятий*

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

*Запрещенные вещества:* 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

*Запрещенные методы:* 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

*Список запрещенных веществ и методов.*

Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта.

Программа мониторинга.

Санкции к спортсменам.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

С целью предотвращения применения допинга и формирования устойчивого негативного отношения лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку к допингу в спорте, табакокурению, алкоголю и наркотическим средствам и другим психотропным веществам в учреждении рекомендуется использовать образовательную программу «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте». Программа рекомендована Комитетом по физической культуре и спорту для учащихся СДЮШОР и спортивных классов.

### **3.11. Участие в соревнованиях**

Участие спортсменов в официальных соревнованиях планируется в соответствии с календарным планом, Положением о соревнованиях и при условии сдачи контрольных нормативов и предварительной подготовки не менее одного года для юношей и девушек. План физкультурно-массовых мероприятий формируется организацией самостоятельно.

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

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

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо;

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

### 3.12. Другие виды спорта и подвижные игры

Помимо непосредственной подготовки по избранному виду спорта для физического развития юных тхэквондистов необходимо в тренировочный процесс включать элементы других видов спорта.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Упражнения на кольцах, перекладине, канате требуют смелости и решительности.

Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета почувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Упражнения на перекладине, параллельных брусьях способствуют укреплению мышечного корсета, плечевого пояса.

Рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-х километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на

одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

Подвижные спортивные игры являются важным средством спортивной тренировки тхэквондиста. Они всесторонне воздействуют на физическое развитие и подготовленность спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает интерес к подвижным и спортивным играм.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «борьба в квадратах», «охрана побережья», «борьба за флажки», «сороконожка», «чехарда», «борьба за мяч», «эстафеты со скакалками», «перетягивание каната», подвижные игры в касания, тиснения. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол, гандбол, ручной мяч и др.).

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря предьявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими



действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

Для подготовки тхэквондистов также широко используются различные виды легкой атлетики: бег на стайерские дистанции, бег с препятствиями, прыжковая подготовка, спортивная ходьба, другие виды единоборств: тяжелая атлетика (подъем штанги, рывок, толчок, упражнения с гантелями, гирями). Применение других видов спорта в тренировочном процессе в большей степени используется в подготовительном или переходном периоде, а также период подготовки спортсменов в спортивном лагере.

### **3.13. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма**

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия спортсмены выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику приёмов борьбы (техническо-тактическая подготовка).

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети.

Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных тхэквондистов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.

Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер.

При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр.

Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие занимающихся. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировочного занятия.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования: к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приёмов техники тхэквондо, соответствующих определённому этапу подготовки и возрасту спортсмена. Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объёмный материал, соответствующий данному возрасту.

### **3.14. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных тхэквондистов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов.

Применение в тренировке юных тхэквондистов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия.

Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

### 3.15. Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность.

Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными тхэквондистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса.

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Высочайший и

безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах.

Однако у 11-12летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для развития активного, творческого отношения тхэквондистов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ. На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по тхэквондо, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга.

Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения тхэквондистов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тхэквондо и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медикобиологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших тхэквондистов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с

ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений. Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы.

Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления перед боем и во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

#### **4. Система контроля и зачётные требования**

С целью формирования контингента занимающихся на этапах предпрофессиональной подготовки учреждение использует систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Нормативы носят главным образом контролирующий характер, групп начального обучения, тренировочных групп.

Выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной

тренировки. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Контрольные требования на первом году занятий представлены в таблице 21.

Нормативы для групп 2-го года обучения являются приемными для зачисления в тренировочные группы. Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний. Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление в учебные группы производится приказом директора по представлению тренера-преподавателя и согласования на педагогическом совете школы. Данные контрольно-переводные нормативы опробованы в процессе учебнотренировочных занятий с тхэквондистами различных групп подготовки, рассмотрены на тренерском совете и утверждены на учебно-методическом совете Учреждения (таблицы 19,20).

#### **4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения
  - спортивных разрядов и званий по велосипедному спорту;
  - федеральный стандарт спортивной подготовки по тхэквондо;
  - общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
  - предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в тхэквондо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо.

В области других видов спорта и подвижных игр:

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

#### **4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки**

Результатом реализации освоения настоящей Программы по этапам подготовки является:

1. На этапе начальной подготовке:

- разносторонняя физическая подготовка;
- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям тхэквондо;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо.

2. На тренировочном этапе:

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



- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### **4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по этапам подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

Уровень спортивных результатов является определяющим фактором в системе спортивного отбора.

В виде спорта тхэквондо спортивный результат носит объективный характер и отражает уровень подготовленности спортсмена к освоению объемов тренировочных нагрузок следующего этапа подготовки.

Система спортивного отбора, составной частью которой являются контрольные испытания уровня спортивных результатов, последовательно охватывает весь период предпрофессиональной подготовки по настоящей программе.

Состав комплексов контрольных испытаний изменяется в зависимости от этапа подготовки и задач, стоящих на этих этапах.

К участию в контрольных испытаниях для зачисления на конкурсной основе на этапы предпрофессиональной подготовки, перевода на следующий этап предпрофессиональной подготовки допускаются лица, выполнившие требования по контролю состояния здоровья, контролю уровня общей и специальной физической подготовленности.

На этапах начальной подготовки оценка уровня результатов освоения программы осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего периода подготовки. Комплекс представлен в таблице 19.

На тренировочном этапе спортивной подготовки оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего периода подготовки в определенном комплексе спортивных дисциплин и дистанций вида спорта тхэквондо с учетом минимального уровня спортивной подготовки (спортивный разряд Единой всероссийской спортивной классификации). Комплекс представлен в таблице 20 к настоящей программе.

### **4.4. Методические указания по организации аттестации**

Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода занимающихся (спортсменов) на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП).

Для организации зачисления на следующий этап подготовки ежегодно в учреждении создается комиссия по оценке контрольных испытаний и утверждается регламент ее работы.

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз.

И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п.

Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.

- Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

- Жим штанги от груди из положения, лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз.

И.п. - упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

- Количество ударов по мешку за 8 с. и 3 мин проводится в зале тхэквондо, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Для организации зачисления на следующий этап подготовки ежегодно в учреждении создается комиссия по оценке контрольных испытаний и утверждается регламент ее работы.

Таблица № 10

## Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе по тхэквондо на 46 недель.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1.</b>	<b>Объемы реализации программы по предметным областям (час.):</b>																
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	41	10	51	10	51	10	65	10	65	10	95	10	95	10	95	10
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	69	20	125	25	125	25	160	25	160	25	205	25	205	25	205	25
1.3	Избранный вид спорта -техническая подготовка; -тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	138	45	187	45	187	45	262	45	262	45	300	45	300	45	300	45
1.4	Развитие творческого мышления	28	10	51	10	51	10	65	10	65	10	90	10	90	10	90	10
1.5	Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам в каникулы)	До 36		До 40		До 40		До 50		До 64		До 70		До 70		До 70	
<b>Общее количество тренировочных и соревновательной деятельности (на 46 недель)</b>		<b>276</b>	<b>85</b>	<b>414</b>	<b>90</b>	<b>414</b>	<b>90</b>	<b>552</b>	<b>90</b>	<b>552</b>	<b>90</b>	<b>690</b>	<b>90</b>	<b>690</b>	<b>90</b>	<b>690</b>	<b>90</b>
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>		<b>9</b>		<b>9</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		<b>15</b>		<b>18</b>		<b>18</b>	
<b>Количество тренировок в неделю</b>		<b>3</b>		<b>4-5</b>		<b>4-5</b>		<b>4</b>		<b>4-5</b>		<b>5-6</b>		<b>5-6</b>		<b>5-6</b>	
<b>Общее количество тренировок в год</b>		<b>138</b>		<b>184-230</b>		<b>184-230</b>		<b>184</b>		<b>230</b>		<b>230-276</b>		<b>230-276</b>		<b>230-276</b>	
2.	Минимальный объём соревновательной нагрузки	—		—		—		3-4		3-4		4-5		4-5		4-5	
3.	Медицинское обследование	справка		справка		справка		1		1		2		2		2	
4.	Тренировочные сборы	В соответствии с календарём спортивно-массовых мероприятий с перечнем проведения тренировочных сборов															
5.	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года и этапа подготовки															

Таблица № 11

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки первого года обучения НП-1 (час.)  
по дополнительной предпрофессиональной программе по тхэквондо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b>														
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		1	41
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		9	69
1.3.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		8	138
1.4.	Развитие творческого мышления: - психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3			1	28
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)											20	16	До 36
<b>Общее количество тренировочных часов (на 46 недель)</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>23</b>		<b>19</b>	<b>276</b>
2.	<b>Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во) ВСЕГО соревнований (кол-во)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>											—
		В течение года												—
3.	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4.	<b>Медицинское обследование (количество раз)</b>	Справка от врача (сентябрь, март)												
5.	<b>Промежуточная аттестация</b>											1		<b>1</b>
6.	<b>Итоговая аттестация</b>	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												<b>1</b>
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>														<b>6</b>
<b>КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ</b>														<b>3</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>														<b>138</b>

Таблица № 12

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки второго года обучения НП-2 (час.)  
по дополнительной предпрофессиональной программе по тхэквондо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b>															
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		1	51	
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		5	125	
1.3.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		7	187	
1.4.	Развитие творческого мышления: - психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		1	51	
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)													До 40	
<b>Общее количество тренировочных часов (на 46 недель)</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		<b>14</b>	<b>414</b>	
2.	<b>Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:</b>													—	
	<b>ВСЕГО соревнований (кол-во)</b>	В течение года												—	
3.	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий													
4.	<b>Медицинское обследование (количество раз)</b>	Справка от врача (сентябрь, март)													
5.	<b>Промежуточная аттестация</b>											1		<b>1</b>	
6.	<b>Итоговая аттестация</b>	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												<b>1</b>	
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>															<b>9</b>
<b>КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ</b>															<b>3-5</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>															<b>184-230</b>

Таблица № 13

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки третьего года обучения НП-3 (час.)  
по дополнительной предпрофессиональной программе по тхэквондо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b>														
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		1	51
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		5	125
1.3.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		7	187
1.4.	Развитие творческого мышления: - психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		1	51
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)													До 40
<b>Общее количество тренировочных часов (на 46 недель)</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		<b>14</b>	<b>414</b>
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: <b>ВСЕГО соревнований (кол-во)</b>													—
		В течение года												—
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача (сентябрь, март)												
5.	Промежуточная аттестация											1		1
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>														<b>9</b>
<b>КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ</b>														<b>3-5</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>														<b>184-230</b>

Таблица № 14

**Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап начальной специализации) первого года обучения УТГ-1 (час.) по дополнительной предпрофессиональной программе по тхэквондо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b>														
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		5	65
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		10	160
1.3.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25		12	262
1.4.	Развитие творческого мышления: - психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		5	65
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)													ДО 64
<b>Общее количество тренировочных часов (на 46 недель)</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>		<b>32</b>	<b>552</b>
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:													
	<b>ВСЕГО соревнований (кол-во)</b>	В течение года												3
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4.	Медицинское обследование (количество раз)											1		1
5.	Промежуточная аттестация											1		1
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>														12
<b>КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ</b>														4-5
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>														<b>230</b>

Таблица № 15

**Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап начальной специализации) второго года обучения УТГ-2 (час.) по дополнительной предпрофессиональной программе по тхэквондо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b>														
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		5	65
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		10	160
1.3.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25		12	262
1.4.	Развитие творческого мышления: - психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		5	65
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)													ДО 64
<b>Общее количество тренировочных часов (на 46 недель)</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>		<b>32</b>	<b>552</b>
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:													
	<b>ВСЕГО соревнований (кол-во)</b>	В течение года												3
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4.	Медицинское обследование (количество раз)											1		1
5.	Промежуточная аттестация											1		1
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>														12
<b>КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ</b>														4-5
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>														<b>230</b>



Таблица № 16

**Годовой план распределения учебных часов  
тренировочного этапа (этап углубленной специализации) третьего года обучения УТГ-3 (час.)  
по дополнительной предпрофессиональной программе по тхэквондо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b>															
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта: -теоретическая подготовка	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8		4	90	
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	20	20	18	18		6	190	
1.3	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32			320	
1.4	Развитие творческого мышления: - психологическая подготовка	8	8	9	9	8	9	9	9	8	8		5	90	
1.5	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)													ДО 70	
<b>Общее количество тренировочных часов (на 46 недель)</b>		<b>67</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>66</b>		<b>15</b>	<b>690</b>	
2.	<b>Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:</b>														
	ВСЕГО соревнований (кол-во)	В течение года												3	
3.	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий													
4.	<b>Медицинское обследование (количество раз)</b>			1						1				2	
5.	<b>Промежуточная аттестация</b>											1		1	
6.	<b>Итоговая аттестация</b>	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки													1
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>															15
<b>КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ</b>															5-6
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>															<b>230-276</b>

Таблица № 17

**Годовой план распределения учебных часов  
тренировочного этапа (этап углубленной специализации) четвертого года обучения УТГ-4 (час.)  
по дополнительной предпрофессиональной программе по тхэквондо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b>															
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта: -теоретическая подготовка	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8		4	90	
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	20	20	18	18		6	190	
1.3	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32			320	
1.4	Развитие творческого мышления: - психологическая подготовка	8	8	9	9	8	9	9	9	8	8		5	90	
1.5	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)													ДО 70	
<b>Общее количество тренировочных часов (на 46 недель)</b>		<b>67</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>66</b>		<b>15</b>	<b>690</b>	
2.	<b>Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:</b>														
	ВСЕГО соревнований (кол-во)	В течение года												3	
3.	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий													
4.	<b>Медицинское обследование (количество раз)</b>			1						1				2	
5.	<b>Промежуточная аттестация</b>											1		1	
6.	<b>Итоговая аттестация</b>	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1	
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>															15
<b>КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ</b>															5-6
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>															<b>230-276</b>

Таблица № 18

**Годовой план распределения учебных часов  
тренировочного этапа (этап углубленной специализации) пятого года обучения УТГ-5 (час.)  
по дополнительной предпрофессиональной программе по тхэквондо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b>														
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: -теоретическая подготовка	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8		4	90
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	20	20	18	18		6	190
1.3.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32			320
1.4	Развитие творческого мышления: - психологическая подготовка	8	8	9	9	8	9	9	9	8	8		5	90
1.5	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)													ДО 70
<b>Общее количество тренировочных часов (на 46 недель)</b>		<b>67</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>66</b>		<b>15</b>	<b>690</b>
2.	<b>Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:</b> ВСЕГО соревнований (кол-во)													
		В течение года												3
3.	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4.	<b>Медицинское обследование (количество раз)</b>			1						1				2
5.	<b>Промежуточная аттестация</b>										1			1
6.	<b>Итоговая аттестация</b>	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>														15
<b>КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ</b>														5-6
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>														<b>230-276</b>

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**по общей физической и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки отделения тхэквондо**

п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки (баллы) выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов	Группы начальной подготовки 9-12 лет	
				Мальчики	Девочки
1	Быстрота	Бег на 30 метров (сек.)	<b>выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов,</b> при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., кол-ва раз) добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., кол-ва раз) добавляется 2 балла (итого 3 балла); до 30 (см., кол-ва раз) добавляется 3 балла (итого 4 балла); до 40 (см., кол-ва раз) добавляется 4 балла (итого 5 баллов).	Не более 6,2 сек.	Не более 6,2 сек.
2	Координация	Челночный бег 3*10 мет.		Не более 16 сек.	Не более 16 сек.
3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут.		Зачет	Зачет
4	Сила	Подтягивание на перекладине, раз		Не менее 3 раз	Не менее 1 раза
5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз.)		Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
		Подъем туловища лежа на полу за 30 сек. (раз.)		Не менее 15 раз	Не менее 15 раз.
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 1,5 метра	Не менее 1,5 метра	
<b>Техническое мастерство</b>					
<b>НП-1</b>					
1	Шпагат (продольный и поперечный)			Показать/зачет	
2	Стойки мо соги, наранхи соги, ап соги			Показать/зачет	
6	Удары руками: банде джириги			Показать/зачет	
4	Удар ногой: апчаги			Показать/зачет	

<b>НП-2</b>			
1	Шпагат (продольный и поперечный)		Показать/зачет
2	Стойки: джучум соги, ап куби		Показать/зачет
3	Удары руками: баро джириги		Показать/зачет
4	Блоки: хечо арэ маки		Показать/зачет
5	Удар ногой: доле чаги		Показать/зачет
6	Пхумсе: тхегук иль джан		Показать/зачет
<b>НП-3</b>			
1	Шпагат (продольный и поперечный)		Показать/зачет
2	Мост наклоном назад (ноги прямые)		Показать/зачет
3	Стойки: двикуби		Показать/зачет
4	Удары руками: сональ чиги		Показать/зачет
5	Блоки: сональ маки		Показать/зачет
6	Удар ногой: мирочаги		Показать/зачет
7	Пхумсе: тхегук и джан		Показать/зачет

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**по общей физической и специальной физической подготовке МБУ ДО ДЮСШ № 2 города Крымска**  
**для тренировочного этапа отделения ТХЭКВОНДО**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки (баллы) выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов	Группы учебно-тренировочные 10-18 лет	
				Мальчики	Девочки
1	Быстрота	Бег на 30 метров (сек.)	<b>выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов,</b> при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., кол-ва раз) добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., кол-ва раз) добавляется 2 балла (итого 3 балла); до 30 (см., кол-ва раз) добавляется 3 балла (итого 4 балла); до 40 (см., кол-ва раз) добавляется 4 балла (итого 5 баллов).	Не более 5,2 сек.	Не более 5,4 сек.
2	Координация	Челночный бег 3*10 мет.		Не более 13 сек.	Не более 13,5 сек.
3	Выносливость	Бег на 500 метров (мин.)		Не более 1 мин. 40 сек.	Не более 2 минут
		Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут.		Зачет	Зачет
4	Сила	Подтягивание на перекладине, раз		Не менее 6 раз	Не менее 3 раз
		Толчок ядра 1 кг левой рукой		Не менее 3 метров	Не менее 2 метров
		правой рукой	Не менее 4 метров	Не менее 3 метров	
5	Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (раз.)	Не менее 15 раз	-----	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз.)	-----	Не менее 15 раз	
		Подъем туловища лежа на полу за 30 сек. (раз.)	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз.	
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 1,3 метра	Не менее 1,3 метра	
<b>Технико-тактическое мастерство</b>					
<b>Тренировочный этап первого года обучения</b>					
1.	Шпагат (продольный и поперечный)			Показать/зачет	
2.	Мост наклоном назад (ноги прямые)			Показать/зачет	
3.	Стойка бом соги			Показать/зачет	
4.	Удары руками: сонкат джириги			Показать/зачет	
5.	Блоки: хан сональ маки			Показать/зачет	

6.	Удар ногой: епчаги, нерье чаги, ап нречаги		Показать/зачет
7.	Пхумсе: тхегук сам джан		Показать/зачет
<b>Тренировочный этап второго года обучения</b>			
1.	Шпагат (продольный и поперечный)		Показать/зачет
2.	Мост наклоном назад (ноги прямые)		Показать/зачет
3.	Стойки: хак дари соги		Показать/зачет
4.	Удары руками: доджумок ап чиги, джимби пум мок чиги		Показать/зачет
5.	Блоки: пхальмок махи, годоре аре маки		Показать/зачет
6.	Удар ногой: двит чаги, тольге чаги		Показать/зачет
7.	Пхумсе: тхегук саа джан, тхегук о джан		Показать/зачет
<b>Тренировочный этап третьего года обучения</b>			
1.	Одноименный спарринг		Показать/зачет
2.	Степовая программа		Показать/зачет
3.	Скоростная работа по ракеткам: ап чаги, доле чаги, миро чаки		Показать/зачет
4.	Спарринговая техника в жилетах		Показать/зачет
5.	Пхумсе: тхегук юк джан, тхегук чиль джан, тхегук паль джан		Показать/зачет
<b>Тренировочный этап четвертого года обучения</b>			
1.	Степовая программа		Показать/зачет
2.	Скоростная работа по ракеткам: ап чаги, доле чаги, миро чаки, нерье чаги		Показать/зачет
3.	Учебные спарринги		Показать/зачет
<b>Тренировочный этап пятого года обучения</b>			
1.	Степовая программа		Показать/зачет
2.	Скоростная работа по ракеткам: ап чаги, доле чаги, миро чаки, нерье чаги		Показать/зачет
3.	Учебные спарринги		Показать/зачет

**НОРМАТИВЫ**  
**по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**  
**отделения ТХЭКВОНДО (приемные нормативы)**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки (баллы) выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов	Группы начальной подготовки 9-11 лет	
				МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
1	Быстрота	Бег на 30 метров (сек.)	<b>выполнил – 1 балл</b> <b>не выполнил – 0 баллов,</b> при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., кол-ва раз) добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., кол-ва раз) добавляется 2 балла (итого 3 балла); до 30 (см., кол-ва раз) добавляется 3 балла (итого 4 балла); до 40 (см., кол-ва раз) добавляется 4 балла (итого 5 баллов).	Не более 6,2 сек.	Не более 6,2 сек.
2	Координация	Челночный бег 3*10 мет.		Не более 16 сек.	Не более 16 сек.
3		Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут.		Зачет	Зачет
4	Сила	Подтягивание на перекладине, раз		Не менее 3 раз	Не менее 1 раз
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз.)		Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
		Подъем туловища лежа на полу за 30 сек. (раз.)	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз.	
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 1,1 метра	Не менее 1,1 метра	



Таблица № 22

**по общей физической и специальной физической подготовки МБУ ДО ДЮСШ № 2 города Крымска  
для зачисления, перевода в учебно-тренировочные группы отделения ТХЭКВОНДО (приемные нормативы)**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки (баллы) выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов	Группы учебно-тренировочные 12-18 лет	
				МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
1	Быстрота	Бег на 30 метров (сек.)	<b>выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов,</b> при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., кол-ва раз) добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., кол-ва раз) добавляется 2 балла (итого 3 балла); до 30 (см., кол-ва раз) добавляется 3 балла (итого 4 балла); до 40 (см., кол-ва раз) добавляется 4 балла (итого 5 баллов).	Не более 5,2 сек.	Не более 5,4 сек.
2	Координация	Челночный бег 3*10 мет.		Не более 13 сек.	Не более 13,5 сек.
3	Выносливость	Бег на 500 метров (мин.)		Не более 1 мин. 40 сек.	Не более 2 минут
		Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут.		Зачет	Зачет
4	Сила	Подтягивание на перекладине, раз		Не менее 6 раз	Не менее 3 раз
		Толчок ядра 1 кг левой рукой		Не менее 3 метров	Не менее 2 метров
		Толчок ядра 1 кг правой рукой		Не менее 4 метров	Не менее 3 метров
5	Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (раз.)	Не менее 15 раз	-----	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз.)	-----	Не менее 15 раз	
		Подъем туловища лежа на полу за 30 сек. (раз.)	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз.	
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 1,3 метра	Не менее 1,3 метра	
7	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	Зачет	Зачет	

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,  
необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими  
спортивную подготовку по тхэквондо:**

1. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. Рос. гос. акад. физ. культуры. — М., 2000. — 107 с.
2. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
3. «Гибкость в боевых искусствах», Ч.С.Мо серия «Мастера боевых искусств», Ростов – на - Дону, «Феникс», 2003.
4. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.
5. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
6. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.
7. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
8. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
9. «Тхэквондо теория и методика», Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключников, учебник, Ростов-на-Дону 2007.
10. Бурлаков, А.Ю. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учеб.-метод. пособие / А. Ю. Бурлаков, А. Х. Талибов, В. А. Морозов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2011. - 158 с.
11. Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростносиловых видах спорта и единоборствах [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е. А. Кокорина; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.
12. О.А. Чурганов, Е. А. Гаврилов. Допинг и здоровье. – СПб НИИ ФК, 2011.- 60с
13. Бадрак К. А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. /Образовательная программа и методические рекомендации/ - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. – 64 с
14. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им.

П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.

15.Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.

16.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

17.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый  
для использования в работе лицами, осуществляющими  
спортивную подготовку:**

1.Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями, поединками, мастер-классами спортсменов сборных команд.

2.Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый  
для использования в работе лицами, осуществляющими  
спортивную подготовку:**

1.Сайт Минспорта России - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ)

2.Сайт КФКиС - <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту)

3. Сайт Российского антидопингового агентства - <http://www.rusada.ru/>

4.Сайт Всемирного антидопингового агентства - <https://www.wada-ama.org/>

5. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.roc.ru/>

6. Сайт Международного олимпийского комитета - <http://www.olympic.org/>

7. Сайт спортивной школы [http - //sportschool.sestroretsk.info/](http://sportschool.sestroretsk.info/)

8. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта - <http://lesgaft.spb.ru/ru>

9. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>