

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 52 г.Улан-Удэ
Республика Бурятия.

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №52 г. Улан-Удэ

Гапоненко Н.В.

«30» августа 2022 г.



**Программа ШСК
«Коршун»**

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Коршунова О.В

Улан-Удэ

Оглавление

І. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта – тхэквондо.....	3
1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.....	4
1.3. Актуальность и новизна программы спортивной подготовки.....	6
1.4. Цели и задачи программы.....	6
1.5. Принципы реализации программы спортивной подготовки.....	8
1.6. Сроки реализации программы.....	8
1.7. Формы организации тренировочных занятий.....	8
1.8. Специфика организации тренировочного процесса по тхэквондо.....	8

ІІ. Нормативная часть

2.1. 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.....	11
2.2. Структура системы многолетней спортивной подготовки по тхэквондо..	11
2.3. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.....	14
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо.....	15
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по тхэквондо.....	15
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	17
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности....	17
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию....	19
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	21
3.0. Объем индивидуальной спортивной подготовки по тхэквондо.....	22

ІІІ. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по тхэквондо....	23
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по тхэквондо.....	24
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..	27
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	27

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	28
3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и медико-периодические обследования	28
3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование.....	29
3.5.3. Врачебно-педагогический контроль.....	30
3.4.4. Углубленное медицинское обследование.....	32
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на подготовки.....	36
3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса...	53
3.7.1. Психорегуляция.....	53.
3.7.2. Релаксация.....	56
3.7.3. Другие методики.....	57
3.8. Планы применения восстановительных средств.....	57
3.9. Планы антидопинговых мероприятий.....	58
4.0. Планы инструкторской и судейской практики.....	59

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тхэквондо.....	62
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки тхэквондо.....	63
4.3. Виды контроля спортивной подготовки.....	64
4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	65
4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	65
4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов.....	67
4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	68

V. Перечень информационного обеспечения

5.0. Список библиографических источников.....	70
5.1. Перечень Интернет-ресурсов.	70

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

VII. Приложение

I. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее Программа), является нормативным документом АОУ ДОД РБ «РСДЮСШОР» (далее РСДЮСШОР). Программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (составлена на основе следующих нормативных документов):

-Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Приказа Министерства спорта РФ от 16.08.2013г. №645 «Об утверждении Порядка приема лиц физкультурно-спортивной организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

-Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014г. №2ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки»

-Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее –ФССП) утвержденным приказом № 62 от 18.02.13г. Министерства спорта РФ;

-Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010г. № 613н « Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

-Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

1.1. Характеристика вида спорта.

Тхэквондо ИТФ — вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства.

Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие, понять, почему тхэквондо ИТФ является искусством самообороны. Понятие «тхэквондо ИТФ» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в

частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины.

Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» — «искусство», «путь» — путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает 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 противников.

Тхэквондо ИТФ позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других, однако неправильное применение тхэквондо ИТФ может привести к летальным исходам. Для того, чтобы предотвратить это, необходимо постоянно акцентировать внимание на совершенствовании моральных качеств занимающихся.

Что касается представительниц прекрасного пола, то они несомненно найдут тхэквондо ИТФ неоценимым в случаях, когда возникает необходимость уклониться от настойчивости некоторых назойливых мужчин. В подавляющем большинстве случаев рассказы о том, что женщина смогла постоять за себя, не воспринимаются серьезно. Однако, овладев техникой тхэквондо ИТФ, женщины действительно могут это сделать.

В частности, для того, чтобы доказать, что кто-то способен голыми руками убить дикого быка, вовсе не обязательно в действительности убивать животное. Продемонстрировать силу ударов можно и выполняя эквивалентные по сложности задания, подобно тому, как это принято и в других боевых искусствах (например, разбивая пачку сосновых досок).

Даже если заниматься тхэквондо ИТФ только с оздоровительной целью, то полученное в процессе занятий наслаждение полностью оправдывает затраченное время, «оздоровительное» тхэквондо ИТФ одинаково доступно для молодых и пожилых, женщин и мужчин.

1.2. Отличительные особенности вида спорта тхэквондо

Непрерывные тренировки — необходимое условие поддержания хорошей формы и физической кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Только научившись управлять своим телом, возможно при выполнении движений суммировать мощь, развиваемую каждой группой мышц. После овладения этим умением предстоит научиться передавать эту мощь телу соперника (в том числе и находящемуся в движении), направляя

ее в зоны тела, где расположены уязвимые точки. В этот период обучения необходимо постоянно напоминать занимающимся, что тхэквондо ИТФ создавалось как искусство самообороны, нацеленное на быстрое обезвреживание движущегося агрессора.

Большинство атакующих действий в тхэквондо ИТФ базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая — с инерцией движущихся сегментов тела соперника.

Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Люди, регулярно занимающиеся тхэквондо ИТФ, а также мастера этого вида единоборств, выполняют свои действия автоматически, ни на секунду не задумываясь. Можно сказать, что их действия превратились в условные рефлексy.

Постоянное повторение учит терпеливости, развивает решимость преодолеть любые трудности.

- Необыкновенная сила, приобретаемая телом в результате занятий тхэквондо, формирует уверенность в себе, готовность встретиться с любым противником в любом месте, в любой ситуации.
- Спарринг развивает скорость, мужество, бдительность, аккуратность, способность адаптироваться, а также самоконтроль.

Тули развивают гибкость, грацию, чувство равновесия, координацию, а основные упражнения - аккуратность и воображение, раскрывают занимающимся методику, принципы и цели тхэквондо. Определенно, такое воспитание проникает во все сознательные и бессознательные действия учеников.

Дисциплины вида спорта – тхэквондо(ИТФ) (номер-код)¹

таблица №1

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
ИТФ - весовая категория 40 кг	047 047 1811 Д	ИТФ - весовая категория 71 кг	047 045 1811 М
ИТФ - весовая категория 45 кг	047 034 1811 Э	ИТФ - весовая категория 75 кг	047 040 1811 Э
ИТФ - весовая категория 46 кг	047 075 1811 Д	ИТФ - весовая категория 75+ кг	047 046 1811 Э
ИТФ - весовая категория 50 кг	047 076 1811 М	ИТФ - весовая категория 78 кг	047 077 1811 М
ИТФ - весовая категория 51 кг	047 035 1811 Э	ИТФ - весовая категория 85 кг	047 078 1811 М
ИТФ - весовая категория 52 кг	047 036 1811 Д	ИТФ - весовая категория 85+ кг	047 079 1811 М

¹ Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

ИТФ - весовая категория 57 кг	047 037 1811 Г	ИТФ - ком. соревнования - поединки	047 048 1811 Я
ИТФ - весовая категория 58 кг	047 038 1811 Д	ИТФ - ком. соревнования. - разбивание досок	047 050 1811 Я
ИТФ - весовая категория 63 кг	047 041 1811 Э	ИТФ - ком. соревнования - специальная техника	047 051 1811 Я
ИТФ - весовая категория 64 кг	047 042 1811 Е	ИТФ - ком. соревнования - туль	047 049 1811 Я

1.3. Актуальность и новизна программы обусловлена тем, что тренировочные занятия по тхэквондо разработаны в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта тхэквондо, (утвержденным приказом № 62 от 18.02.13г. Министерства спорта РФ), способствуют повышению у занимающихся их функциональных возможностей, технико-тактических умений, так как построены с учетом возрастных и психических особенностей спортсменов, проходящих спортивную подготовку, что позволяет им успешно освоить теоретический и практический материал постепенно, соответствуя планированию тренировочных занятий.

1.4. Цель и задачи программы направлены на постановку конкретных методических рекомендаций по организации и планированию учебно-тренировочной работы, нагрузки и объема тренировочного материала на каждом этапе спортивной подготовки.

На начальном этапе основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: ознакомление с основными понятиями базовой техники, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей спарринга . Формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, соревнований и выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной квалификации.

На тренировочном этапе основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий. Формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, соревнований и выполнение

нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной квалификации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения совершенствования двигательного состава. Основой спортивного совершенствования является специализирование психофизиологических функций, характерных для спортсменов в тхэквондо. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, соревнований и выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной квалификации.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением индивидуализации технико-тактической подготовки. При этом необходимо учитывать склонность спортсменов к определенным действиям нападения и обороны, избираемым ими манерам ведения поединков, предпочтений в двигательных реакциях, проявлениях психических и двигательных свойств занимающихся.

На каждом этапе решаются определенные задачи.

На начальном этапе спортивной подготовки:

- Укрепление здоровья и улучшения физического развития
- Овладение основами базовой техники
- Повышение уровня ОФП на основе занятий различными видами спорта
- Привитие интереса к занятиям тхэквондо
- Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств

На тренировочном этапе(этапе спортивной специализации)

- Укрепление здоровья спортсменов;
- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных по виду спорта тхэквондо;
- Формирование спортивной мотивации.

На этапе спортивного совершенствования

- Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование основами технико-тактических умений тхэквондо
- Воспитание специальных двигательных способностей

- Совершенствование соревновательного опыта
- Воспитание специальных психологических качеств
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных соревнованиях

На этапе высшего спортивного мастерства

- Совершенствование основами технико-тактических умений тхэквондо
- Воспитание специальных психологических качеств
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных соревнованиях

1.5. Принципы реализации программы спортивной подготовки

Многолетняя тренировка строится на основе следующих методических принципов:

- Использование дидактических принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- Целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которым изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;
- Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетнего обучения;
- Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач

1.6. Сроки реализации программы

В программу включено учебное планирование, рассчитанное на многолетнее обучение спортсменов с 9 лет и без ограничения дальнейшей подготовки, предусматривает теоретическую, физическую, психологическую, интегральную и профессиональную подготовку, структура системы многолетней подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

1.7. Формы организации тренировочных занятий

Основными формами занятий тхэквондо являются:

- Групповые практические занятия
- Индивидуальные занятия
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам(применительно на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства)
- Инструкторско-методические занятия
- Тренировочные сборы;

- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и контроль.
- Участие в соревнованиях

1.8. Специфика организации тренировочного процесса.

Определение ²: Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1) ³ Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2) ⁴ Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему

²Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.2.

³Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.10.4.

⁴Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Раздел V. П.10, 11, 12, 17.

и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

3)⁵ По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 100% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

⁵ В ДЮСШ - не менее 10%; в СДЮСШОР и в специализированных отделениях ДЮСШ - не менее 30%. Для вновь открываемых отделений (в том числе специализированных) в спортивных школах устанавливается двухлетний период, в течение которого должно быть обеспечено указанное выше соотношение количества занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам. //Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.21.

II. Нормативная часть

2.1. 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.⁶

таблица № 2

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (год)	Наполняемость (человек)
НП	1-й год	9-10	15-16
	2-год	10-12	13-14
Т(СС)	1-й год	10-12	12-13
	2-год	11-13	11-12
	3-й год	12-14	10-11
	4-год	13-15	9-10
	5-год	14-17	8-10
ССМ	1-й год	14-18	4-8
	2-год	16-20	4-6
	3-й год	18-22	4-5
ВСМ	Без ограничений	16	2-4

2.2. Структура⁷ системы многолетней спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки по тхэквондо включает⁸:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки⁹:

1) Определение: тренировкой называется педагогический¹⁰ процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

⁶ Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Приложение 1.

⁷ Структура [лат. structura строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого.

// Кондаков Н.И. Логический словарь-справочник. – М.: Наука, 1975. – 720с.

⁸ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314.

⁹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.333, 352, 361, 364.

Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.

¹⁰ Педагогика [] – наука о воспитании, образовании, обучении.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды спортивной подготовки:

Определение: теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения поединков.

Определение: физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями (гантели, штанга, утяжелители), на тренажерах, упражнения на эспандерах, прыжки на скакалке, прыжки через скамейку и др.

Определение: СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП в тхэквондо: соревновательные и специальные подготовительные упражнения, маневрирование, передвижения, упражнения на лапах и мешке, умение атаковать и уходить, маскировка и др.

Определение: психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них. В тхэквондо, как и в других контактных единоборствах воспитание боевых, волевых качеств спортсмена, выдержка и решительность в бою, необходимо в психической подготовке, поэтому данная подготовка является одной из самой важной стороной в подготовке занимающихся.

Структура многолетней спортивной подготовки¹¹ таблица № 3

Стадии ¹²	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 2 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 5 лет	Начальная
				Углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства
Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства		

Уровни тренировочного процесса¹³ таблица № 4

Уровни ¹⁴	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ - - до 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл ¹⁵	≈ неделя

¹¹Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1.Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3.

¹²Стадия [< гр.stadion стадий – ед.длинны] – определённая ступень в развитии.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.379. Таблица.

¹³ Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

¹⁴Микро... [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».

Мезо... [< гр.mtsos средний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

Макро... [< гр.mastos длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».

//Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с.

Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки по тхэквондо в годичных циклах определяется основным макроцикл¹⁶ **(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период).**

Структура основного макроцикла

таблица № 5

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

2.3. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.¹⁷

таблица № 6

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	До года	свыше	До двух лет	Свыше двух лет		
Теоретическая Подготовка (%)	4-6	5-7	3 - 5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5	1,5 - 2,5
Общая физическая подготовка (%)	46,5-49	42-49	36 - 47	26 - 41	22 - 29	20 - 26

¹⁵ **Цикл** [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. ¹⁵ *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

¹⁶ *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

¹⁷ Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013№ 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Приложение 2.

Специальная физическая подготовка (%)	8,5-10	9-13	15 - 22	18 - 29,5	21 - 28	22 - 28,5
Контрольные соревнования (%)	5,5-6,5	5-7	4 - 6	3,5 - 6	4,5 - 6,5	4,5 - 6
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23-26,5	21-25	22 - 29	27 - 36	36 - 44	39 - 45
Специальные подготовительные упражнения (%)	6-8,5	6-9	4 - 7	2,5 - 5	1,5 - 4	1,25 - 2,5
инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5 - 1,5	0,5 - 1,5	0,5 - 1	0,5 - 1

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.¹⁸

таблица № 7

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	2	2	2	2	3
Основные	-	3	3	3	2	2
Главные	-	1	1	1	2	2

Программа спортивной подготовки по тхэквондо рассчитана на многолетнее обучение, цель которой направлена на постановку конкретных методических рекомендаций по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп спортивной подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, на всех ее этапах - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной квалификации.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по тхэквондо.

Во-первых: Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.¹⁹

¹⁸ Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Приложение 3.

¹⁹ Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Приложение 1. Раздел IV. П.7, 8.

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.24.

таблица № 8

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С 9 лет	С 10 лет	С 14 лет	С 16 лет

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Во-вторых: Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

таблица № 9

Основные параметры личности спортсмена
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.
Интроверсия-экстраверсия ²⁰ - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.
Лидерство – умение управлять собой
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.
Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.
Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.
Агрессивность ²¹ - настойчивость и активность в преодолении трудностей.
Волевой самоконтроль
Склонность к риску ²² - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.

В-третьих: Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского

²⁰ **Интроверт** [< лат.intro внутрь + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью.

Экстраверт [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам.

²¹ **Агрессия** [< лат.aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

²² **Риск** – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход.

осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки по тхэквондо.

2) Зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов²³

таблица 10

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	Т(СС)	3	ССМ	4	ВСМ	4

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы тах объёма тренировочной нагрузки²⁴

таблица 11

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП	Т(СС)		ССМ	ВСМ
		1- 2 год	До 2-х лет		
час/неделя	6	12	18	24	28
час/год	312	624	936	1456	1456
Тр.занятие/неделя	3	7	9	9	9
Тр.занятие/год	156	364	468	468	468

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.²⁵

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью

²³Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.

²⁴Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1.

Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Приложение 9.

²⁵Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013 № 62«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Раздел V. П.14.Приложение 10, 3. Раздел III. Пп.3, 4.

тренировочного процесса.

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

таблица 12

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ и субъектов РФ						
1.1.	Включенных в список спортивных сборных команд РФ	-	-	200	250	В соответствии со списочным составом кандидатов спортивных сборных команд РФ
1.2.	Включенных в список спортивных сборных команд субъекта РФ	-	60	90	120	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта РФ
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
2.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	- мужчины, женщины: а) основной состав: тхэквондо - 2 состава; б) резервный состав: тхэквондо - 2 состава;
2.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	- юниоры, юниорки; юноши, девушки: а) основной состав: тхэквондо- 2 состава; б) резервный состав: тхэквондо - 2 состава
2.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
2.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
3. Специальные тренировочные сборы						
3.1.	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы
3.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			Участники спортивных соревнований
3.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 в год		-		Не менее 60% от состава группы
3.5.	Просмотровые для претендентов	-	До 60 дней	-		В соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации
3.6.	Для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ и центров спортивной подготовки	-	До 21 дня, но не более двух раз в год			В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ

Классификация и количество соревнований

таблица 13

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					ССМ	ВСМ
	НП		Т(СС)				
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет			
Контрольные	-	2	2	2		2	4

Отборочные	-	2	2	2	2	3
Основные	-	3	3	3	2	2
Главные	-	1	1	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо
- соответствие весовой категории (спарринг);
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта*;
- 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.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.²⁶

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета²⁷;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по тхэквондо

Таблица № 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12 x 12 м)	штук	1
2.	Мешок боксерский	штук	8
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4.	Макивара	штук	8
5.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	6

²⁶ Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Раздел VI. П.20. Приложения 11, 12 (таблицы 1,2).

²⁷ Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Гимнастическая стенка	штук	6
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
12.	Эспандеры	штук	8
13.	Гантели	штук	16
14.	Скакалка	штук	16
15.	Мяч медицинбольный	штук	4
16.	Весы электронные	штук	2
17.	Гонг боксерский	штук	1
18.	Секундомер	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	14
2.	Футы	пар	14
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	14
4.	Нагрудник (для женщин)	штук	14
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	14
6.	Костюм тхэквондо	штук	14
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	14
8.	Капа боксерская	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		Т(СС)		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм тхэквондо	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Капа боксерская	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу группы подготовки.

Количественный состав группы²⁸

Таблица № 17

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Min	Оптимальное	Max ²⁹
ВСМ	Весь период	1	1-3	8
ССМ		1	4-8	10
НП	Свыше 1 года	Устанавливается образовательной организацией	12-14	20
	До 1 года		14-16	25
Т(СС)	Углубленной специализации		8-10	12
	Начальной специализации		10-12	14

Качественный состав группы

Таблица № 18

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд
Т(СС)	1-й	II юношеский разряд
	2-й	I юношеский разряд, III спортивный разряд
	3-й	II спортивный разряд
	4-й	I спортивный разряд
ССМ	1-й	КМС
	2-й, 3-й	Подтверждение КМС
ВСМ	1-й – 3-й	МС, МСМК, 1-6-е места на первенстве страны

²⁸Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. Приложение 1.

²⁹ Например: а) на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

3.0. Объем индивидуальной спортивной подготовки.³⁰

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

³⁰Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013. № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Раздел V. П.12,13

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.³¹

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы:³²

- 1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

- 2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

³¹Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». П.4, 5.

³²Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.³³

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого

³³Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4. Ст.24.

лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Распределение в академических часах общего объема спортивной подготовки (Вакад.час) по этапам и видам спортивной подготовки.³⁴

Таблица 19

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП	Т(СС)		ССМ	ВСМ
		До 1 года Св.2 лет	До 2 лет		
Теоретическая подготовка	14	18	20	24	24
Общая физическая подготовка	60	80	100	120	100
Специальная физическая подготовка	40	60	80	70	60
Технико-тактическая подготовка	162	320	478	718	874
Соревновательная деятельность	32	86	146	200	230
Контрольно-переводные испытания	4	6	6	8	8
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	4	4
Восстановительные мероприятия	-	52	104	104	156
Общее количество часов	312	624	936	1456	1456

Расчёт проводится по формуле $v_{\text{час}} = V_{\text{час}} \cdot 0,01 \cdot p$,

где V - общий объём, v - часть общего объёма, p – соответствующее этой части число %.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Нормы и условия их выполнения по виду спорт тхэквондо³⁵

³⁴ Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Приложение 2.

Таблица 20

Наименование разряда	Статус Спорт. соревнований	Спортивная Дисциплина	Пол возраст	Требование :занять место	Условия выполнения : Количество побед (не менее)
МСМК	Чемпионат Мира	Весовая категория Командные соревнования – поединки Командные соревнования – туль Туль (личн)	Мужчины женщины	1-2 1 1 1 1	3 победы
МС	Первенство Мира	Весовая категория Командные соревнования – поединки Туль (личн)	Юниоры и юниорки с 15 лет	1-2 1 1	3 победы

³⁵Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

КМС	Первенство Мира	Весовая категория Командные соревнования – туль Туль (личн) Специальная техника	Юниоры и юниорки с 14-17 лет	2-3	3 победы
				1	
				1	
	Первенство Европы И другие Международные соревнования	Весовая категория Командные соревнования – поединки Командные соревнования – туль Туль (личн)	1-3		
			1-2		
			1-2		
МС	Чемпионат России Кубок России	Весовая категория Командные соревнования – поединки Командные соревнования – туль Туль (личн)	Мужчины и женщины	1-2	3 победы
				1	
	Разбивание досок Специальная техника	1			
		1			
		1			
КМС	Первенство России и другие Всероссийские соревно	Весовая категория Командные соревнования – поединки	Юниоры и юниорки с 16-17 лет	1-2	
				1-2	

	вания	Командные соревнования – туль (личн) Специальная техника		1-2 1 1	3 победы
КМС	Чемпионат СФО	Весовая категория Туль (личн)	Мужчины и женщины	1-2 1	
	Первенство СФО	Весовая категория Туль (личн)	Юниоры и юниорки с 16-17 лет	1 1	
Спортивные 1,2,3	Первенство России И другие всероссийские соревнования, зональные, республиканские.	Весовая категория Туль (личн)	Юноши и девушки с 12-14		10 побед за 1 год
Юношеские спортивные разряды (1,2,3)	Первенство России И другие всероссийские соревнования, зональные, республиканские.		Юноши и девушки с 12-14		6 побед

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.³⁶

3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного

³⁶ Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1.

контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом

необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

3.5.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и

спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных

средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

3.5.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: ***Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом.***

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или

хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Учебный план для групп начальной подготовки

1. Общеподготовительный этап

Основная задача этого периода – повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной и т. д.) и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками (упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т. д.). Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (6 – 9) недель. Процентное соотношение средств в ОФП и СФП может быть рекомендовано для НП – 50% – 50 %.

2. Специально – подготовительный этап

Задачи:

1. Повышение уровня общей подготовленности.
2. Освоение базовых технических навыков тхэквондо.
3. Повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (или 6 – 8 недель).

Процентное соотношение средств общей и специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для НП 60%– 50 %.

3. Соревновательный период

Задачи:

1.Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.

2. Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальным и средствами и. Необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями и (3-4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы (недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки.

Соотношение средств ОФП и СФП в данном периоде может быть рекомендовано для:

НП -1 года - 60% - 50% ,свыше 1 года - 60% - 50%

4. Переходный период

Задачи:

1.Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.).

2.Лечение травм и заболеваний.

3.Прохождение комплексных медицинских обследований.

Продолжительность переходного периода 1,5-2 месяца.

Бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Спорт.игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты. Плавание.

Учебный материал для групп начального этапа

1-2 года обучения

Теоретический материал

1.Физическая культура и спорт в России. Фк и спорт как составная часть общей культуры человека.

2.Краткий обзор истории тхэквондо. Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, прикладное, оздоровительное.

3.Правила соревнований. Запрещенные действия. Начисление очков. Определение победителя поединка.

4.Анатомо-физиологические особенности организма человека. Мышцы, суставы их функции.

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Гигиенические требования к месту занятий тхэквондо,

одежде и обуви. влияние вредных привычек на организм спортсменов.

6. Основы спортивной тренировки. Понятие об обучении и тренировке. Задачи.

7. Психологическая подготовка. Понятия о психологическом климате в коллективе. Межличностные отношения в группе. Выработка социального отношения к послушанию и повиновению.

8. Тактическая подготовка. Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка.

Практический материал

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, перевороты, прыжки на батуте. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции, бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Метание набивного мяча. Прыжки на скакалке. Упражнения с лыжными эспандерами, применение упражнений с отягощением (штанга, гантели). Спорт. игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты. Плавание от 100м.

СФП.1. Стойки: нари соги, анун соги, нуинца соги, джумби соги, кио соги, хак дари соги.

2. Удары рукой: баро чуруги, банде чуруги, сонкаль, сонкут, сонкаль тереги, палькуп

3. *Блоки:* наджунде(нижний), каунде(средний), чукио(верхний) хечо маки, сонкаль маки.

4. Удары ногой: апча бусиги, долле чаги, йоп чаги, нейро чаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги, коро чаги.

5. Туль(формальный комплекс): Чон-Ди, Дан-Гун, До-Сан, Вон Хио, Юль-Гок, Джун-Гун .

6. Удары по лапам

7. Совершенствование техники 2-ух и 3-ех шагового Спарринга.

8. Совершенствование бесконтактного спарринга

9. Официальные соревнования

Переводные требования по ОФП

Юноши девушки:

Челночный бег 30*10м.	1 мин.25 с	1 мин. 35 с
Бег 30 м	не более 13 с	не более 13,5
Прыжок в длину с места.	210 см	185см
Кросс 500 м	1 мин.40 с	не более 2 мин.
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.(на брусьях)	не менее 15 раз	не менее 15 раз
Толкание ядра (1 кг)	не менее 3 м	не менее 2 м
Поднимание туловища	не менее 15 раз (в течение 30 с)	не менее 15 раз (в течение 30 с)
Шпагат	показать	

Переводные требования по СП

Знать стойки: анун соги, нарани соги, нуинца соги. Удары рукой: баро чуруги, сонкальтереги.

Блоки: наджунде, покат пальмок, каунде и чукио маки, хечо маки.

Удар ногой: апчаги, долле чагиЙопчаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги .Туль: Чон-Ди—Джун-гун

План- годичного цикла подготовки на 52 недели 312 часов по тхэквондо для НП

Таблица 21

Структура годового цикла	периоды												Всего за год
	Соревновательный				Переходный				подготовительный				
	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сент	окт	ноя	дек	
Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во тренировочных дней(в нед.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Кол-во тренир.занятий(в нед)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Соревнования контрольные			6							6			12
Соревнования отборочные													
Соревнования основные(гл)		10							10				20
Разделы													

подготовки													
1.ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
координационн ые способнос	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
-быстрота	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
-скоростно- силовые качества	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
-гибкость	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
-приемы нападения и маневриров.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
-упражнения на лапах и мешке	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
3.ТТМ	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	162
Поединки по заданию	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
-парные упражнения	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	78
4.Теоретическа я подгот..	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
Контрольно- переводные испытания	х								х				4
Инструкт.- судейская пр.	х	х	х								х	х	
Восстановитель ные мероприт													
8 Медицинское обследование	х								х				
Итого	26	25	26	26	26	26	26	27	26	26	26	26	312

Планирование учебно-тренировочного процесса для Т(СС)

1. Общеподготовительный этап

Основная задача этого периода – повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной и т. д.) и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками(упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т. д.).Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (6 – 9) недель. Процентное соотношение средств в ОФП и СФП может быть рекомендовано для Т(СС) – 60 – 40 %.

2. Специально – подготовительный этап

Задачи:

1. Повышение уровня общей подготовленности.
2. Освоение базовых технических навыков тхэквондо.
3. Повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (или 6 – 8 недель).

Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для Т(СС) 60 – 70 %.

3. Соревновательный период

Задачи:

1.Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.

2.Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности. Продолжительность соревновательного периода 5-6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальным и средствами и. Необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями и (3-4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы (недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки. Соотношение средств ОФП и СФП в данном периоде может быть рекомендовано для:

Т(СС) – До 2 лет - 50% - 50%

Свыше 2 лет – 50% - 60%

4. Переходный период

Задачи:

1.Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.).

2.Лечение травм и заболеваний.

3.Прохождение комплексных медицинских обследований.

Продолжительность переходного периода 1,5-2 месяца.

Бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты. Лыжный спорт. Плавание.

Учебный материал для Т(СС) до 2 лет обучения

Теоретический материал

1.Физическая культура и спорт в России. Фк и спорт как составная часть общей культуры человека.

2.Краткий обзор истории тхэквондо. Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, прикладное, оздоровительное.

3.Правила соревнований. Запрещенные действия. Начисление очков. Определение победителя поединка.

4.Анатомо-физиологические особенности организма человека. Мышцы, суставы их функции.

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение регулярных ,длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Гигиенические требования к месту занятий тхэквондо, одежде и обуви. влияние вредных привычек на организм спортсменов.

6. Основы спортивной тренировки. Понятие об обучении и тренировке. Задачи.

7. Психологическая подготовка. Понятия о психологическом климате в коллективе. Межличностные отношения в группе. Выработка социального отношения к послушанию и повиновению.

8. Тактическая подготовка. Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка.

Практический материал

Основная направленность тренировки –ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, перевороты, прыжки на батуте. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции, бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Метание набивного мяча. Прыжки на скакалке. Упражнения с лыжными эспандерами, применение упражнений с отягощением (штанга, гантели). Спорт.игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты .Плавание от 500м.

СФП.1.Стойки: нарани соги, анун соги, нуинца соги, джумби соги, кю соги, хак дари соги.

2. Удары рукой: баро чуруги, банде чуруги, сонкаль, сонкут, сонкаль тереги, палькуп

3. Блоки: наджунде(нижний), каунде(средний),чукио(верхний) хечо маки, сонкаль маки.

4. Удары ногой: апча бусиги, долле чаги, йоп чаги, нейро чаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги, коро чаги.

5. Туль(формальный комплекс): Чон-Ди, Дан-Гун, До-Сан, Вон Хио, Юль-Гок, Джун-Гун , Той-Ге.

6. Удары по лапам и мешке

7. Маневрирования, передвижения, маскировка.

8. Совершенствование техники 2-ух и 3-ех шагового

Спарринга.

9. Совершенствование бесконтактного спарринга

10. Официальные соревнования

Переводные требования по ОФП

	<i>Юноши</i>	<i>девушки:</i>
Челночный бег 30*10м.	1 мин.25 с	1 мин. 35 с
Бег 30 м	не более 13 с	не более 13,5
Прыжок в длину с места.	210 см	185см
Кросс 500 м	1 мин.40 с	не более 2 мин.
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.(на брусьях)	не менее 15 раз	не менее 15 раз
Толкание ядра (1 кг)	не менее 3 м	не менее 2 м
Поднимание туловища	не менее 15 раз (в течение 30 с)	не менее 15 раз (в течение 30 с)
Шпагат	показать	

Переводные требования по СП

Знать стойки: анун соги, нарани соги, нуинца соги. Удары рукой: баро чуруги, сонкаль тереги.

Блоки: наджунде, покат пальмок, каунде и чукио маки, хечо маки.

Удар ногой: апчаги, долле чаги,йопчаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги

Туль: Чон-Ди—Той-Ге.

Учебный материал для Т(СС)- свыше 2 лет обучения

Теоретический материал

- 1.Физическая культура и спорт в России. Спортивные школы их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.
- 2.Правила соревнований. Классификация соревнований по масштабу.
- 3.Анатомо-физиологические особенности организма человека. Рациональное чередование нагрузок и отдыха. Понятие о массаже.
- 5.Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Гигиена питания
- 6.Психологическая подготовка. Понятие о релаксации (расслабление)
- 7.Инструкторская практика. Составление комплекса упражнений.
8. Основы спортивной тренировки. Значение разминки, ее задачи и методика проведения.
- 9.Тактическая подготовка. Постановка тактических задач поединка

Практический материал

Основная направленность тренировки —ознакомление с основными разновидностями спарринга,

комплексных упражнений, освоение базовых боевых действий, формирование специальных тактических умений в поединке, адаптация к условиям соревнований.

ОФП. Акробатика: кувырки, стойка на голове и руках, сальто вперед, назад. Упражнения с отягощением (гантели, штанга). Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции, бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Кросс от 500-3000 м. Тяжелая атлетика: штанга, гири. Гантели. Плавание 500 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

СФП.1. Совершенствование пройденного материала

Переводные требования по ОФП

Юноши *девушки:*

Челночный бег 30 *8м	1 мин.14с	1 мин. 25 с
Прыжок в длину с места.	220 см	190см
Кросс 2000/1500 м	7мин.10 с	6 мин
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	50 раз	40 раз
Поднимание туловища	80 раз	70 раз
Шпагат	показать	

Переводные требования по СП

Знать стойки: анун соги, нарани соги, нуинца соги. Удары рукой: баро чуруги, сонкаль тереги.

Блоки: наджунде, покат пальмок, каунде и чукио маки, хечо маки.

Удар ногой: апчаги, долле чагийЙопчаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги.

Скоростная работа по лапам

Туль : Чон-Ди—Чун-Му

План- годичного цикла подготовки на 52 недели 624 часов по тхэквонд для Т(СС) до 2 лет

Таблица 22

Структура годового цикла	периоды												Всего за год
	Соревновательный				Переходный				подготовительный				
	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сент	окт	ноя	дек	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во тренировочных дней(в нед.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Кол-во тренировочных занятий(внед)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Соревнования контрольные			10							10			20
Соревнования отборочные	10											10	20

Соревнования основные(гл.)		10		10					10		10		40
Разделы подготовки													
1.ОФП	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	128
координационные способности	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	18
-быстрота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
-скоростно-силовые качества	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
выносливость	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
-гибкость			1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	14
2.СФП	10	10	10	10	20	20	20	20	10	10	10	10	160
-приемы нападения и маневрирования	5	5	5	5	10	10	10	10	5	5	5	5	80
-упражнения на лапах и мешке	5	5	5	5	10	10	10	10	5	5	5	5	80
3.ТТМ	20	20	20	20	18	18	18	18	20	20	20	20	232
индивидуальные занятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
-парные упражнения	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	68
-поединки по заданию	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
соревновательная практика	1	1	1	1					1	1	1	1	8
4.Теоретическая подгот.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.Тренировочные мероприятия	x					x		x					
6.Контрольно-переводные испытания	x								x				
7.Инструкторская и судейская практика	x	x	x								x	x	
8.Восстановительные мероприятия	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12
9Медицинское обследование	x								x				
Итого	52	50	54	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

План- годичного цикла подготовки на 52 недели 936 часов по тхэквонд для Т(СС) свыше 2 лет

Таблица 23

Структура годичного цикла	периоды												Всего за год
	Соревновательный				Переходный				подготовительный				
Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во тренировочных дней(в нед.)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Кол-во	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

тренировочны занятия(внед)													
Соревнования контрольные			10							10			20
Соревнования отборочные	10											10	20
Соревнования основные(глав)		10		10					10		10		40
Разделы подготовки													
1.ОФП	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	20	20	228
координационн ые способности	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
-быстрота	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	56
-скоростно- силовые качества	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	88
выносливость	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
-гибкость			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.СФП	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	260
-приемы нападения и маневрировани я	5	5	10	10	15	15	15	15	10	10	10	10	130
-упражнения на лапах и мешке	5	5	10	10	15	15	15	15	10	10	10	10	130
3.ТТМ	28	28	28	28	30	30	30	30	28	28	28	28	344
индивидуальны е занятия	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
-парные упражнения	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	9	112
-поединки по заданию	8	8	8	8	10	10	10	10	8	8	8	8	104
соревновательн ая практика	1	1	1	1					1	1	1	1	
4.Теоретическ ая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
<i>Контрольно- переводные испытания</i>	x								x				
<i>Инструкторск ая и судейская практика</i>		x									x		
<i>Тренировочные мероприятия</i>	x					x		x					
<i>Восстановител ьные мероприятия</i>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12
<i>8 Медицинское обследование</i>	x								x				
Итого:	72	70	74	72	72	72	72	72	72	72	72	72	936

**Планирование учебно-тренировочного процесса для групп
совершенствования спортивного мастерства**

1. Общеподготовительный этап

Основная задача этого периода – повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной и т. д.) и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками (упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т.д.). Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (6 – 9) недель.

Процентное соотношение средств в ОФП и СФП может быть рекомендовано для ССМ – 40 – 60 %.

2. Специально – подготовительный этап

Задачи:

1. Повышение уровня общей подготовленности.
2. Освоение базовых технических навыков тхэквондо.
3. Повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (или 6 – 8 недель).

Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для ССМ 60 – 70 %.

3. Соревновательный период

Задачи:

1. Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.

2. Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности.

Продолжительность соревновательного периода 5-6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальным и средствами и необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями и (3-4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы (недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки.

Соотношение средств ОФП и СФП в данном периоде может быть рекомендовано для:

ССМ -1 года - 40% - 50%

2 года - 40% - 50%

3 года – 30% - 70%

4. Переходный период

Задачи:

1. Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.).

2. Лечение травм и заболеваний.

3. Прохождение комплексных медицинских обследований.

Продолжительность переходного периода 1,5-2 месяца.

Бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Спорт. игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты. Лыжный спорт. Плавание.

Планирование учебно-тренировочного процесса для групп совершенствования спортивного мастерства

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в России. Фк и спорт как составная часть общей культуры человека.

2. Краткий обзор истории тхэквондо. Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, прикладное, оздоровительное.

3. Правила соревнований. Запрещенные действия. Начисление очков. Определение победителя поединка.

4. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Мышцы, суставы их функции.

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Гигиенические требования к месту занятий тхэквондо,

одежде и обуви. влияние вредных привычек на организм спортсменов.

6. Основы спортивной тренировки. Понятие об обучении и тренировке. Задачи.

7. Психологическая подготовка. Понятия о психологическом климате в коллективе. Межличностные отношения в группе. Выработка социального отношения к послушанию и повиновению.

8. Тактическая подготовка. Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка.

Практический материал

Основная направленность тренировки – расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательного состава. Основой спортивного совершенствования является специализирование психофизиологических функций, характерных для спортсменов в тхэквондо.

ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, перевороты, прыжки на батуте. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции, бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Метание набивного мяча. Прыжки на скакалке. Упражнения с лыжными эспандерами, применение упражнений с отягощением (штанга, гантели). Спорт.игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты .Плавание от 500м.

СФП.1.Стойки: нарани соги, анун соги, нуинца соги, джумби соги, кю соги, хак дари соги.

2. Удары рукой: баро чуруги, банде чуруги, сонкаль, сонкут, сонкаль тереги, палькуп
3. Блоки: наджунде(нижний), каунде(средний), чукио(верхний) хечо маки, сонкаль маки.
4. Удары ногой: апча бусиги, долле чаги, йоп чаги, нейро чаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги, коро чаги, торо думие доле чаги
5. Туль(формальный комплекс): Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон Хио, Юль-Гок, Джун-Гун .,Той-ге.,Хва-Ранг,Чун-Му, Кван-Ге
6. Удары по лапам и мешке.
7. Совершенствование техники 2-ух и 1- шагового спарринга.
8. Совершенствование контактного спарринга
9. Официальные соревнования

Переводные требования по ОФП

	Юноши	девушки:
Бег 100 м	не более 13 с	не более 14,5
Прыжок в длину с места.	210 см	185см
Кросс 1000 м	не более 3 мин	не более 3 мин.
Отжимание на брусьях	не менее 20 раз	не менее 15 раз
Шпагат	показать	

Переводные требования по СП

Знать стойки: анун соги, нарани соги, нуинца соги. Удары рукой: баро чуруги, сонкаль тереги.

Блоки: наджунде, покат пальмок, каунде и чукио маки, хечо маки.

Удар ногой: апчаги, долле чагиЙопчаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги Туль: Чон-Ди—Ге-Бек

План- годичного цикла подготовки на 52 недели 1456 часов по тхэквонд для ССМ

Таблица 24

Структура годичного цикла	периоды												
	Соревновательный				Переходный			подготовительный			Соревноват		Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
Кол-во	6	6	6	6	6	7	6	7	6	6	6	6	74

<i>тренировочных дней(в неделю)</i>													
<i>Кол-во тренировочных занятий(в неделю)</i>	12	6	6	6	6	14	6	14	6	6	6	6	94
<i>Соревнования контрольные</i>			10							10			20
<i>Соревнования отборочные</i>	10											10	20
<i>Соревнования основные(главные)</i>		10		10					10		10		40
<i>Разделы подготовки</i>													
<i>1.ОФП</i>	8	8	10	10	10	29	10	28	12	12	8	8	153
<i>-координационные способности.</i>			1	1	1	4	1	4	1	1			14
<i>-быстрота</i>	2	2	2	2	2	7	2	7	2	2	2	2	34
<i>-скоростно-силовые качества</i>	4	4	4	4	4	7	2	7	5	5	4	4	54
<i>-выносливость</i>	2	2	2	2	2	6	2	6	2	2	2	2	32
<i>-гибкость</i>			1	1	1	5	3	4	2	2			19
<i>2.СФП</i>	10	10	12	10	20	50	10	54	10	10	10	10	216
<i>-приемы нападения и маневрирования</i>	5	5	7	5	10	25	5	27	5	5	5	5	109
<i>-упражнения на лапах и мешке</i>	5	5	5	5	10	25	5	27	5	5	5	5	107
<i>3.ТТМ</i>	65	61	61	63	63	94	40	95	61	61	65	65	794
<i>-индивидуальные занятия</i>	20	20	20	20	30	30	20	30	20	20	20	20	270
<i>-парные упражнения</i>	20	20	20	20	20	40	10	40	20	20	20	20	270
<i>-поединки по заданию</i>	20	20	20	20	10	23	9	24	20	20	20	20	226
<i>-соревновательная практика</i>	5	1	1	3	3	1	1	1	1	1	5	5	28
<i>4.Теорет.подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
<i>5.Контроль-оперевод-ные испытания</i>	x								x				
<i>6.Инструкторская и судейская практика</i>	x	x	x								x	x	
<i>7.Тренировочные мероприятия</i>	x					x		x					
<i>8.Восстановительные мероприятия</i>	10	10	10	10	10	34	43	34	10	10	10	10	201
<i>9.Медицинское обследование</i>	x								x				
Итого	104	100	104	104	104	208	104	212	104	104	104	104	1456

Учебный материал для групп высшего спортивного мастерства

1. Общеподготовительный этап

Основная задача этого периода – повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной и т. д.) и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками(упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т.д.). Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (6 – 9) недель.

Процентное соотношение средств в ОФП и СФП может быть рекомендовано для ВСМ – 30 – 70 %.

2. Специально – подготовительный этап

Задачи:

1. Повышение уровня общей подготовленности.
2. Освоение базовых технических навыков тхэквондо.
3. Повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (или 6 – 8 недель).

Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для ВСМ 30 – 70 %.

3. Соревновательный период

Задачи:

1. Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.

2. Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности.

Продолжительность соревновательного периода 5-6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальным и средствами и необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями и (3-4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы (недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки.

Соотношение средств ОФП и СФП в данном периоде может быть рекомендовано для:

ВСМ - 30% - 70%

4. Переходный период

Задачи:

1. Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.).

2. Лечение травм и заболеваний.

3. Прохождение комплексных медицинских обследований.

Продолжительность переходного периода 1,5-2 месяца.

Бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Спорт. игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты. Лыжный спорт. Плавание.

Учебный материал для групп высшего спортивного мастерства

Теоретический материал

Основная направленность тренировки –индивидуализация действий технико-тактической подготовки.

- 1.Правила соревнований. Классификация соревнований.
- 2.Судейско-инструкторская практика
- 3.Сгонка веса и восстановление
- 4..Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Гигиена питания
- 5.Психологическая подготовка
- 6.Антидопинговый контроль.

Практический материал

ОФП. Акробатика: кувырки, стойка на голове и руках, сальто вперед, назад. Упражнения с отягощением (гантели, штанга). Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции, бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Кросс от 500-10000 м.

Тяжелая атлетика: штанга, гири, гантели. Плавание 1000 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, лыжи.

СФП.1. Совершенствование пройденного материала

Переводные требования по ОФП

	<i>Мужчины</i>	<i>женщины:</i>
Бег 100 м	не более 12,4	не более 14,3
Прыжок в длину с места.	220 см	190см
Кросс 1000 м	2 мин.55 с	4 мин
Подтягивание на перекладине	20 раз	10 раз
Отжимание на брусьях	20 раз	10 раз
Прыжок в длину	2,6 м	2,1 м
Шпагат	показать	

Переводные требования по СП

Знать стойки: анун соги, нарани соги, нуинца соги. Удары рукой: баро чуруги, сонкаль тереги.

Блоки: наджунде, покат пальмок, каунде и чукио маки, хечо маки.

Удар ногой: апчаги, долле чаги,йопчаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги,

Скоростная работа по лапам

Туль : Чон-Ди—Чун-Му,Кванге, По-ин, Ге-бек, Ы-Ам, Джу-Чан, Чу-Че

План- годичного цикла подготовки на 52 недели 1456 часов по тхэквонд для ВСМ

Таблица 25

Структура годичного цикла	периоды												
	Соревновательный				Переходный			подготовительный			Соревноват		Всего за год
	янв	фев	ма р	апр	ма й	июн	ию л	авг	сен т	окт	ноя	дек	
Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	

Кол-во тренировочных дней(в неделю)	6	6	6	6	6	7	6	7	6	6	6	6	74
Кол-во тренировочных занятий(в неделю)	12	6	6	6	6	14	6	14	6	6	6	6	94
Соревнования контрольные			10							10			20
Соревнования отборочные	10											10	20
Соревнования основные(главные)		10		10					10		10		40
Разделы подготовки													
1.ОФП	8	8	10	10	10	29	10	28	12	12	8	8	153
-координационные способности.			1	1	1	4	1	4	1	1			14
-быстрота	2	2	2	2	2	7	2	7	2	2	2	2	34
-скоростно-силовые качества	4	4	4	4	4	7	2	7	5	5	4	4	54
-выносливость	2	2	2	2	2	6	2	6	2	2	2	2	32
-гибкость			1	1	1	5	3	4	2	2			19
2.СФП	10	10	12	10	20	50	10	54	10	10	10	10	216
-приемы нападения и маневрирования	5	5	7	5	10	25	5	27	5	5	5	5	109
-упражнения на лапах и мешке	5	5	5	5	10	25	5	27	5	5	5	5	107
3.ТТМ	65	61	61	63	63	94	40	95	61	61	65	65	794
-индивидуальные занятия	20	20	20	20	30	30	20	30	20	20	20	20	270
-парные упражнения	20	20	20	20	20	40	10	40	20	20	20	20	270
-поединки по заданию	20	20	20	20	10	23	9	24	20	20	20	20	226
-соревновательная практика	5	1	1	3	3	1	1	1	1	1	5	5	28
4.Теорет.подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.Контроль-оперевод-ные испытания	x								x				
6.Инструкторская и судейская практика	x	x	x								x	x	
7.Тренировочные мероприятия	x					x		x					
8.Восстановительные мероприятия	10	10	10	10	10	34	43	34	10	10	10	10	201
9.Медицинское обследование	x								x				
Итого	104	100	104	104	104	208	104	212	104	104	104	104	1456

3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.³⁷

3.7.1. Психорегуляция - регуляция³⁸ психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция³⁹ - вмешательство извне и саморегуляция.

³⁷ Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов. //http://www.shooting-ua.com/books/book_147.htm#15

³⁸ **Регуляция** [< лат.regulare приводить в порядок] – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия⁴⁰;
- специальные пленэрные⁴¹ аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации⁴² - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных⁴³ воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная⁴⁴ тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

³⁹ Гетеро... [< гр.heteros другой] – первая часть сложных слов, вносящая значение: иной, разный.

⁴⁰ Электроанальгезия [электро + лат. analgesia без боли] - электроанаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определенной силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений.

⁴¹ Пленэрная живопись [< фр.pleinair вольный воздух] – живопись, передающая естественное освещение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе.

⁴² Десенсибилизация [лат.de снижение + лат.sensibilis чувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию.

⁴³ Гипносуггестивное воздействие [< гр.hypnos сон + лат.suggestio внушение] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию.

⁴⁴ Аутогенный [< др.-гр.αὐτός сам + γένος происхождение] – возникающий в самом организме.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным⁴⁵ эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

⁴⁵ **Седативный** [< лат. sedatio успокоение] – оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации⁴⁶.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

3.7.2. Релаксация⁴⁷ - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

⁴⁶ **Фрустрация** [< лат.frustration обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели.

⁴⁷ **Релаксация** [< лат.relaxation уменьшение напряжения, ослабление] – снятие психического напряжения.

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

3.7.3. Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- медитация.

3.8. Планы применения восстановительных средств.⁴⁸

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях

⁴⁸Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII. ПП.81-87.

и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

3.9. Планы антидопинговых мероприятий.⁴⁹

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

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том

⁴⁹Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.26.

числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

3.10. Планы инструкторской и судейской практики.

Тхэквондо как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она

проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тхэквондо. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тхэквондо, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в тхэквондо;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов тхэквондо занимающихся;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по тхэквондо
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных спаррингов совместно с тренером.

4. Судейство учебных спаррингов в качестве помощника и главного судьи на даянге.
5. Участие в судействе официальных соревнований по тхэквондо в составе судейской группы.
6. Судейство в соревнованиях в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на городских (школьных) соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и республиканского уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводится семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по Министерству спорта и молодежной политике РБ.

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.⁵⁰

7—11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

⁵⁰ Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.⁵²

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

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

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе ВСМ:

⁵¹Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Приложение 4.

⁵²Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Раздел IV.

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

4.3. Виды контроля спортивной подготовки.⁵³

Основное содержание комплексного контроля

таблица 27

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапаспортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапаспортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными

⁵³Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408.

Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
--------------------	--	--	---	---

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

4.4. Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы⁵⁴

На этапе начальной подготовки

таблица 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)

⁵⁴ Приказ Минспорта РФ от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо». Приложения 5-8.

Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) таблица 29

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

На этапе совершенствования спортивного мастерства таблица 30

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)

Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

На этапе высшего спортивного мастерства

таблица 31

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 12,4 с)	Бег 100 м (не более 14,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,6 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).⁵⁵

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов(тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материала(тест)или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результаты;

⁵⁵Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005.//<http://bookucheba.com/issledovanie-psiologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html>

- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами а и знаний об особенностях его применения.

4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.⁵⁶

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ⁵⁷.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.⁵⁸

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными

⁵⁶ Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

⁵⁷ Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2.

⁵⁸ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1.

средствами установлены локальными нормативными актами организации.

V. Перечень информационного обеспечения

1. Цой Хонг Хи Энциклопедия Таэквон-до / пер с кор. АО «ТДК»-Москва , 1991.- С.765;
2. Соколов П.В. Восточные единоборства , - Москва,1995. .- С.215;
3. Калашников Ю.Б. , Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР

- тхэквондо ИТФ,- «Физкультура и спорт»-Москва, 2009 .- С.157;
4. Голванов В.Ю., Семинарские занятия, учебное пособие по тхэквондо (ИТФ), - Москва, 2011 . .- С.36;
 5. Чой Сунг Мо. «Гибкость в боевых искусствах»-Феникс», Ростов –на Дону, 2003.- С.68;
 6. Станкин М.И.Психолого –педагогические основы физического воспитания .-М.: Просвещение 1987.- С.215;
 7. Немов Р.С.Практическая психология 1997г.-320с.
 8. Теория и методика тхэквондо (учебная программа) ФС Москва «Физкультура и спорт» 2009. Калашников Ю.Б. .- С.95;
 9. Таэквон-до (базовые приемы и техника боя),Москва 2004, Вим Бос. .- С.86;
 - 10.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408.
 - 11.Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия» .- С.285;

5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1. Сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России www.Itf-russia.com;
2. Сайт РСДЮСШОР <http://baikal-olimp.ru/>;
3. Консультант Плюс www.consultant.ru;
4. Всероссийский реестр видов спорта//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>;
5. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>;
6. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях //[http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruyu-p](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruyu-p;);
7. Библиотека международной спортивной информации. //<http://bmsi.ru>.

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий на основе- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий по тхэквондо(ИТФ)

№	наименование	Сроки проведения	Место проведения
---	--------------	------------------	------------------

1	ТМ (сборы)	январь	г.Улан-Удэ
2	Первенство РБ-отбор на Первенство .России	январь	г.Улан-Удэ
3	Первенство и Чемпионат России	февраль	По назначению
4	Чемпионат и Первенство Азии	март	По назначению
5	ТМ (сборы)	март	г.Улан-Удэ
6	Первенство и Чемпионат Европы	апрель	
7	Международный турнир «Кубок Байкала»	май	г.Улан-Удэ
8	ТМ (сборы)	июнь	Сол «Энхалук»
9	ТМ (сборы)	август	Сол «Энхалук»
10	Первенство Мира	сентябрь	По назначению
11	Чемпионат и Первенство СФО	октябрь	г.Новосибирск
12	Чемпионат России среди студентов	октябрь	г.Новосибирск
13	Кубок России	ноябрь	г.Екатеринбург
14	Чемпионат и Первенство РБ	декабрь	г.Улан-Удэ
15	Кубок Мира	декабрь	г.Минск

