

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа № 28» ГО. г. Уфа РБ

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол № 01
от «09» 01 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ №28»
Р.В. Велиев
приказ № « » 2023г.



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

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду
спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 15 ноября 2022 г. № 988)

Срок реализации программы 10 лет

2023 г.

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.1.	Краткая характеристика вида спорта.....	5
1.2.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».....	8
1.3.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.....	12
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	13
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	13
2.2.	Объем Программы.....	15
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	15
2.4.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.....	18
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план.....	18
2.6.	Календарный план воспитательной работы.....	22
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.....	29
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	31
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	37
3.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	39
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	49
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки.....	49
4.1.1.	Программный материал для групп этапа начальной подготовки до 1 года.....	49
4.1.2.	Программный материал для групп этапа начальной подготовки свыше 1 года.....	52
4.1.3.	Программный материал для групп тренировочного этапа 1 года.....	54
4.1.4.	Программный материал для групп тренировочного этапа 2 года.....	58
4.1.5.	Программный материал для групп тренировочного этапа 3 года.....	60
4.1.6.	Программный материал для групп тренировочного этапа 4 года.....	62
4.1.7.	Программный материал для групп этапа спортивного совершенствования 1, 2, 3 года и групп этапа высшего спортивного мастерства.....	65
4.2.	Программный материал для практических занятий.....	69
4.2.1.	Нагрузка в занятии.....	69
4.2.2.	Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке тхэквондистов.....	70
4.2.3.	Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них.....	70
4.2.4.	Требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО по этапам спортивной подготовки.....	73
4.3.	Учебно-тематический план.....	74
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	78
5.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	81
5.2.	Уровень спортивной квалификации.....	83

VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	84
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	84
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	88
VII.	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	89
7.1.	Список библиографических источников.....	89
7.2.	Перечень аудиовизуальных материалов.....	89
7.3.	Перечень Интернет-ресурсов.....	89
	Приложение № 1 терминология.....	91
	Приложение № 2 части тела.....	94
	Приложение № 3 стойки	98
	Приложение № 4 блоки	102
	Приложение № 5 удары руками	104
	Приложение № 6 удары ногами	108
	Приложение № 7 комплексы базовой техники	111
	Приложение № 8 формальные комплексы.....	113

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ТХЭКВОНДО (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и дисциплине «ВТФ - весовая категория» (далее - «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее - «ВТФ - командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ» (далее - «ВТФ - пхумсэ»), «ПОДА - весовая категория» (далее - «ПОДА - весовая категория»), «ПОДА - пхумсэ» (далее - «ПОДА - пхумсэ») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988 (далее ФССП), зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 13.12.2022 г. № 71473 и определяет условия и требования к спортивной подготовке по тхэквондо в МБУ ДО СШ № 28.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка резерва в спортивные сборные команды города Уфы, Республики Башкортостан и России.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением «Спортивная школа № 28» городского округа город Уфа Республики Башкортостан (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России за № 1223 от 14.12.2022 года, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.1. Краткая характеристика вида спорта

Тхэквондо - корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. В 1955 году генерал-майор Южнокорейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта.

Тхэквондо - это один из видов корейского боевого искусства самообороны без оружия. 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» - в Корейских трактатах путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, 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 соперников.

Настоящая Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы со спортсменами.

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

Предлагаемый Программой тренировочный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную подготовку спортсменов.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп.

Учебный материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, тренировочному (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и этапу высшего спортивного мастерства, что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

Тхэквондо (Таеквон-До) было создано как совершенное боевое искусство. В процессе обучения ученик шаг за шагом, постигая секреты Таеквон-До, погружается в мир боевого искусства.

Таблица № 1

тхэквондо - весовая категория 44 кг	1142351711Д
тхэквондо - весовая категория 48 кг	1142371711Ю
тхэквондо - весовая категория 49 кг	1142361711Б
тхэквондо - весовая категория 55 кг	1142381711Н
тхэквондо - весовая категория 57 кг	1142391711Ж
тхэквондо - весовая категория 58 кг	1142401711А
тхэквондо - весовая категория 63 кг	1142411711Н
тхэквондо - весовая категория 63+ кг	1143451711Д
тхэквондо - весовая категория 67 кг	1142421711Б
тхэквондо - весовая категория 67+ кг	1142431711Ж
тхэквондо - весовая категория 68 кг	1142441711А
тхэквондо - весовая категория 73 кг	1142451711Ю
тхэквондо - весовая категория 73+ кг	1143461711Ю
тхэквондо - весовая категория 80 кг	1142461711М
тхэквондо - весовая категория 80+ кг	1142471711М
тхэквондо - пхумсэ - индивидуальная программа	1142651711Л
тхэквондо - пхумсэ - двойки смешанные	1142891711Л
тхэквондо - пхумсэ - тройки	1142901711Л

Одиннадцатый знак отмечает пол и возрастную группу¹ занимающихся видом спорта, спортивной дисциплиной:

А - мужчины, юноши (мальчики, юниоры).

Б - женщины, девушки (девочки, юниорки).

Д - девушки (девочки, юниорки).

Ж - женщины.

Л - мужчины, женщины.

М - мужчины.

Н - юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки).

Ю - юноши (мальчики, юниоры).

Характерные особенности тхэквондо - это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Наличие хорошей защитной амуниции предполагает нанесение сильных ударов. Для выполнения максимально сильного удара или блока необходимо сочетание следующих факторов.

Сила противодействия

Если атакующий бросается на атакованного с большой скоростью, то действующая в результате встречного удара сила будет складываться из силы инерции, вызванной движением атакующего и силой встречного удара. Сложение этих двух сил дает максимальный поражающий эффект. В этом проявляется результат силы противодействия в данном случае. Другой аспект - это использование внутренних сил реакции. Удар правым кулаком оказывается сильнее, если он сопровождается движением левого кулака в противоположном направлении. В этом случае ось вращения проходит через позвоночник.

¹ Мужчины – лица мужского пола без ограничения верхней границы возраста.

Мальчики, юноши, юниоры – лица мужского пола с ограничением верхней границы возраста.

Женщины – лица женского пола без ограничения верхней границы возраста.

Девочки, девушки, юниорки – лица женского пола с ограничением верхней границы возраста.

Концентрация

Направляя удар на определенную цель, атакующий концентрирует его силу, и увеличивает его кинематический эффект. Так, например, есть законы гидродинамики, сила водяного напора тем больше, чем меньше диаметр шланга и наоборот, или всем известно, что человек в снегоступах не оставляет практически никаких следов на снегу за счет распределения давления на большой площади. Поэтому удары в тхэквондо очень часто концентрируются на ребре ладони или на фаланговых суставах согнутых пальцев, что уменьшает площадь ударной поверхности. Очень важно не проявлять максимальных усилий в начале движения, а постепенно наращивать их таким образом, чтобы максимум ударной силы достигался в момент контакта с телом противника. Чем выше концентрация, тем более сокрушительным будет удар. Можно сказать, что чем короче период контакта с телом противника, тем эффективнее будет удар. Таким образом, удар должен быть нанесен по цели наименьшего размера с максимальной мобилизацией всех мышц тела за минимальный промежуток времени.

Равновесие

Сохранение равновесия представляет в тхэквондо огромную важность. Сохраняя тело в состоянии равновесия, вы достигаете максимальной эффективности удара или блока. Напротив, человека, находящегося в неустойчивом положении, легко сбить с ног. Как при выполнении атакующих действий, так и при блокировании стойка должна быть устойчивой и подвижной одновременно. Достичь хорошей устойчивости можно, распределив вес в стойке одновременно на обе ноги и расположив центр тяжести на линии, проходящей между стопами. А если необходимо перенести вес на одну ногу, то центр тяжести нужно расположить на линии, проходящей через центр стопы. Пружинящие движения коленного сустава очень важны для выработки равновесия, необходимого как для быстрого начала атаки, так и для пребывания в постоянной готовности к защитным действиям.

Контроль дыхания

Контролируемое дыхание оказывает влияние на состояние человека, на скорость и силу его движений, а также дает телу способность выдержать удары соперника. На каждое движение выполняется один вдох-выдох, за исключением связанных движений, при этом следует запомнить следующее правило: никогда не делайте вдох, когда ставите блок или наносите удар. Это не только мешает правильному выполнению движения, но и приводит к потере силы и скорости. Контроль дыхания также следует использовать в поединке, чтобы замаскировать признаки усталости. Опытный боец, заметив, что противник утомлен, тут же усилит атаку и получит возможность добиться быстрой победы.

Масса и скорость

С точки зрения механики, для достижения наибольшей силы удара необходимо максимизировать ударную массу и скорость. Достижению максимума ударной массы и скорости способствует поворот таза. При этом большие мышцы брюшного пресса, закручиваясь, сообщают телу дополнительный импульс. Таз вращается в том же направлении, что и сегмент тела, с помощью которого ставится блок или наносится удар. Другой способ увеличить ударную массу и скорость - выполнять пружинящие движения в коленных суставах, приподнимаясь в начале движения и опускаясь в момент атаки, вкладывая в удар вес всего тела. Возникающая при нанесении удара сила реакции, контроль дыхания, равновесие, напряжение и расслабление мышц - все это нельзя не принимать во внимание. Все эти факторы, способствующие достижению необходимой скорости движения, в 10 совокупности с гибкостью и ритмичностью движений должны быть хорошо скоординированы для проявления максимальной силы удара.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее - «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее - «ВТФ - командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ» (далее - «ВТФ - пхумсэ»), «ПОДА - весовая категория» (далее - «ПОДА - весовая категория»), «ПОДА - пхумсэ» (далее - «ПОДА - пхумсэ»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» спортивная подготовка проводится с учетом функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо» (Таблица № 2), в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий.

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

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

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

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «Тхэквондо»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «Тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: выраженные координационные нарушения. 3. Двустороннее поражение (больше поражение нижние конечности), асимметричное двустороннее поражение, двойное одностороннее (одна рука-нога на той же стороне) или двустороннее (затрагивает 3 конечности) с признаками спастичности в обеих ногах (3 и 2 степень) в большей степени, чем на руках (1 и 2 степень) в состоянии ходить и стоять независимо, однако стойка на одной ноге и смещение силы тяжести часто приводят к трудностям в поддержании равновесия. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей. Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория» вида спорта «Тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых. 6. Двусторонняя дисмелия, при которой длина каждой верхней конечности составляет $\leq (0,193 \times \text{высота стояния})$.	«K41», «P31»
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «Тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения. 3. Нарушение мышечной силы трудности с координацией, плавною движением выполнение движений, медленные движения, удержание поз и поддержание статического баланса. Координация спортсмена нарушена, произвольные движения, тремор. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться. Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая	«K44», «P32», «P33»

		категория» вида спорта «тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях). 6. Двусторонняя дисмелия, при которой суммарная длина верхних конечностей, измеренная от акромиона до дистального аспекта, составляет $\leq (0,674 \times \text{высота стоя, но меньше } 0,386 \times \text{высота стоя; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле } (0.193), \text{ умноженная на } 2)$. 7. Односторонняя ампутация через запястье или выше (то есть в пораженной конечности нет запястных костей). Артродез запястных суставов не подходит (NE). Или унилатеральная дисмелия, при которой длина пораженной руки, измеренная от акромиона до кончика пальца, равна или короче, чем совокупная длина плечевой кости и радиус незатронутой руки.	«К44», «Р34»
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов. 3. Нарушение мышечной силы: легкая односторонняя (одна рука-нога на той же стороне) или двусторонняя спастичность 1-2 степени, легкий атетоз, дискинезия или дистония, гемидистония присутствуют менее 25% по продолжительности и менее 25% от максимальной и очень легкой атаксии. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени. Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см. 7. Одностороннее нарушение мышечной силы (Потеря трех (3) классов мышц в отведении плеча и (или) сгибании) контрактура сгибания локтя/плеча от артродеза/анкилоза сустава (верифицированная объективными медицинскими заключениями и рентгенологией), показывающей	

		травматическую потерю мягких тканей или повреждение костного сустава; длина руки измеряется от акромиона до самого длинного пальца/конца пораженной руки и представляет собой $\leq$ расстояние, измеренное от акромиона до лучевого стилоида на незатронутой руке с пассивно вытянутым локтем до самой длинной точки.
--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«K41», «K44» - спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо», установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

«P31», «P32», «P33», «P34» - спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» и установлены в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

1.3. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;

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

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

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 3,4.

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)*
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
Этап начальной подготовки	2	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года				
Этап начальной подготовки	1	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2

* Приказ Министерства спорта России за № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (п.4.3.).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Минимальная наполняемость (человек)/ максимальная наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года, свыше года	III	4/8
				II	3/6
				I	2/4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года, второй и третий годы	III	4/8
				II	3/6
				I	2/4
			четвертый и последующие годы	III	3/6
				II	2/4
				I	1/2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	весь период	III	3/6
				II	2/4
				I	1/2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	III	2/4
				II	2/4
				I	1/2
Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года, свыше года	III	4/8
				II	3/6
				I	2/4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года, второй и третий годы	III	4/8
				II	3/6
				I	2/4
			четвертый и последующие годы	III	4/8
				II	3/6
				I	1/2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	все периоды	III	3/6
				II	2/4
				I	1/2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	все периоды	III	3/6
				II	2/4
				I	1/2

2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-832	832-936	936-1248

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	Весь период
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	24	26	28	32
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1248	1352	1456	1664

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

Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- участие в спортивных и иных соревнованиях, тренировочных сборах.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице № 7.

Таблица № 7

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

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

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

МБУ ДО СШ № 28 направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с 1 сентября по 31 августа (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 9.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

Таблица № 9

Учебно-тренировочный план, с учетом соотношений видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	ЭНП						Учебно-тренировочный этап						Этап ССМ			ВСМ	
	1 г.о.		2 г.о.		1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.		4 г.о.		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.		
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час		%	час	%
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12	2-6	24	2-6	32	3-8	38	3-8	48	3-8	58	6-9	87		7-10	133	8-12
2. Общая физическая подготовка (%)	114	32-37	112	22-27	120	20-23	138	20-23	144	20-23	166	15-20	199		12-16	199	9-12
3. Специальная физическая подготовка (%)	44	12-14	74	15-18	108	16-21	131	16-21	144	16-21	166	18-22	250		17-22	332	18-22
4. Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	8	0-3	22	4-5	31	4-5	35	4-5	42	5-6	152		10-15	266	12-18
5. Техническая подготовка (%)	138	36-45	186	38-45	218	35-45	262	35-45	312	35-45	350	35-45	436		31-40	501	30-40
6. Медико-биологический контроль, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1-3	6	1-3	10	2-4	12	2-4	14	2-4	22	2-4	62		4-6	133	8-10
7. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	6	1-2	10	1-3	12	1-3	21	1-3	28	2-4	62		4-6	100	6-8
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312		416		520		624		718		832		1248	1352	1456	1664	
Количество часов в неделю	6		8		10		12		14		16		24	26	28	32	
Количество тренировок в неделю	3		3		3		4		4		6		6	6	6	6	
Общее количество тренировок в год	156		156		156		208		208		312		312	312	312	312	

**Примерный план многолетней подготовки (в часах)
на 52 недели тренировочных занятий**

№	Наименование разделов и тем	ЭНП 1	ЭНП 2	УТЭ 1	УТЭ 2	УТЭ (СС) 3	УТЭ (СС) 4	ЭССМ	ВСМ
Теоретические занятия									
1	Физическая культура и спорт в России	1	2	1	1	1	1	1	1
2	Краткий обзор развития тхэквондо	1	3	1					
3	Правила соревнований	2	3	3	3	3	3	6	6
4	Анатомо-физиологические особенности организма человека	2	2	2	2	2	2	6	6
5	Психологическая подготовка	2	2	2	3	3	3	4	4
6	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	5	5
7	Основы спортивной тренировки		2	1	1	1	1	5	5
8	Основы знаний по гигиене и спортивный контроль	2	2	2	2	2	2	5	5
9	Инструкторская и судейская практика		2	1	1	1	1	10	10
10	Итого	12	20	15	16	16	16	42	42
Практические занятия									
1	ОФП	114	112	120	138	144	166	199	199
2	СФП	44	74	108	131	144	166	250	332
3	Технико-тактическая подготовка	138	190	231	272	310	349	451	613
4	Психологическая подготовка	-	-	4	8	20	35	60	70
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	22	24	26	36
6	Участие в соревнованиях	-	8	22	31	35	42	152	266
7	Инструкторская и судейская практика		6	10	12	21	28	62	100
8	Переводные испытания	2	4	6	2	2	2	2	2
9	Медико-биологический контроль	2	2	4	4	4	4	4	4
10	Всего часов:	312	416	520	624	718	832	1248	1664

2.6. Календарный план воспитательной работы

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

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке троеборца следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания:

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в тхэквондо, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям тхэквондо.

Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения к коллективу, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной

работы Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта. В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг. Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы. Недопустимы в воспитательной работе

- Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- Нарушение дисциплины.
- Недостаточная требовательность к спортсменам.
- Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 9.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<i>Здоровье сбережение</i>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

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

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену

в

соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом- графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и

Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования

или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее. **Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План- график

антидопинговых мероприятий МБУ ДО СШ № 28 г. Уфа

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	Честная игра	тренеры отделений	июнь- август
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренеры отделений	ежемесячно
	4.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	6. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	тренеры отделений	май сентябрь
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь
		формирования антидопинговой культуры»		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	честная игра	тренеры отделений	июнь- август
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	3. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь
	5. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	тренеры отделений	май, сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого

уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной акробатики, правила поведения на площадке (гимнастическом ковре) и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочные группы (все периоды)				

1.	- освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; - выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица
12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в

конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через

организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания

- как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне

сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность; - комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Занимающиеся, начиная с групп этапа начальной подготовки, должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленное медицинское обследование:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя. Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным представителем), медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

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

группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также 19 объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Психолого-педагогические и медикобиологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течении года	Тренеры-преподаватели

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеры-преподаватели рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации), для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория»;
- проходить физическую реабилитацию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».
- проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ»);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с четвертого года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ».

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ».

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»;
- проходить физическую реабилитацию, социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ».

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

3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лица на следующий этап спортивной подготовки, установлены в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо и приведены в таблицах под № 13,14,15,16.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тхэквондо» и включают:

1) Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (Таблица № 13).

2) Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо» (Таблица № 14).

3) Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо» (Таблица № 15).

4) Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо» (Таблица № 16).

Таблица №

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)						
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с			не менее	
					2,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с			не менее	
					3,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз			не менее	
					1	
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз			не менее	
					6 4	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)						
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с			не менее	
					5,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с			не менее	
					8,0	
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз			не менее	

	равновесие)		5	
4.4.	Челночный бег 3х8 м	с	без учета времени	
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,8	8,0
5.2.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
5.3.	Бег на 1500 м	с	без учета времени	-
5.4.	Бег на 1000 м	с	-	без учета времени
5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			12	10
5.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
5.7.	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	количество раз	не менее	
			5	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20

Таблица №
14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9

2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			3,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			4,5	3,0
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			2	1
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
5.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
5.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			6,0	
5.3.	Челночный бег 3x6 м	с	не более	
			13,2	13,8
5.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			10	
5.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			6	-
5.6.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	

			-	5
5.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,4	7,6
6.2.	Челночный бег 3x8 м	с	не более	
			8,7	9,4
6.3.	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			20,0	
6.4.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени	-
6.5.	Бег на 1500 м	мин, с	-	без учета времени
6.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			4	3
6.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
6.8.	Наклон вперед из положения сидя. Стараться достать подбородком до колен (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
6.9.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
6.10.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
7.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
8. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
8.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
8.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица №

15 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень

спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования

спортивного мастерства по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			5,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			10,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			3	
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
3.5.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			9,0	

4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее 15,0	
4.3.	Челночный бег 3х6 м	с	не более 10,9 11,5	
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее 5	
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее 8 6	
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10 8	
4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее 1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более 12,6 13,0	
5.2.	Челночный бег 3х8 м	с	не более 6,9 7,2	
5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более 6.20 6.35	
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее 6 5	
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125 105	
5.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 700 560	
5.7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее 5,0	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более 15 10	
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более 25 20	
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее 16 14	
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
7.2.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица №
16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			20,0	
3.3.	Бросок мяча в установленную цель за 1 мин	количество раз	не менее	
			3	
3.4.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно	с	не менее	

	(правая, левая) (статическое равновесие)		15,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	мин	не менее	
			1	
4.3.	Бросок мяча в установленную цель	количество раз	не менее	
			10	
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	мин	не менее	
			1	
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			10	8
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	не менее	
			40,0	
4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,2	12,8
5.2.	Челночный бег 3x8 м	с	не более	
			7,1	8,1
5.3.	Бег на 800 м	с	не более	
			6,05	6,20
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
5.6.	Тройной прыжок в длину	см	не менее	
			740	590
5.7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
	Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»			
7.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов

Тесты оценки скоростных качеств:

бег 60 метров;

бег 100 метров;

подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой,

сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд; прыжки со скакалкой за 30 секунд на двух ногах;

Тесты оценки скоростной выносливости:

бег 400 метров

бег 800 метров

челночный бег 5X10метров.

Тест оценки силовых способностей :

Подтягивание на перекладине.

Отжимание на брусьях (мужчины), отжимания от пола в упоре лёжа (женщины).

«Пистолетик» по наименьшему результату.

Тест оценки подвижности суставов:

«мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры.

«складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.

Шпагат в трёх положениях. Сумма оценок: отлично - полное касание бедер, хорошо - до 10 см, удовлетворительно - от 10 до 20 см, 20 и более см неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.

Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки субмаксимальной мощности)

8x400 метров в 2/3 силы с замером ЧСС (для мужчин до 70 сек, для женщин 80 сек), повторный старт через 5 минут:

- после финиша;
- через минуту;
- через две минуты;
- через три минуты.

Тест «время простой реакции» Палка - реакция.

Тесты, характеризующие специальные соревновательные качества тхэквондиста

Тест Воробьева - Ефремова. Запас скорости $Z_c = Q_n - Q_k$, где Q_n количество ударов за 10 секунд, Q_k количество ударов за отрезок времени, равный 1/6 из расчёта количества ударов за 60 секунд. Например, за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов. За 60 секунд наносит 120 ударов. 1/6 из 60 секунд равна 10 ударам. Запас скорости равен $25 - 10 = 15$. Чем меньше разница, тем выше запас скорости.

Тест Зенкина-Головихина. Индекс выносливости $I_v = Q_n \times N - Q$, где Q_n количество ударов за 10 секунд, N количество временных отрезков, Q общее количество ударов за 60 секунд. Например: за 10

секунд спортсмен наносит 25 ударов, в одной минуте 6 временных отрезков по 10 секунд, т. е $N=6$, общее количество ударов за 60 секунд 100 ударов. $I_v = 25 \times 6 - 100 = 150 - 100 = 50$

Тест Лашпанова - Воробьева.

Коэффициент выносливости $K_v = Q_n / Q_k$ (отношение) где Q_n количество ударов за 10 секунд, Q_k среднее количество ударов в 10 секундном отрезке, из 60 секунд. Например: $Q_n = 25$ ударов, $Q_k = 10$ ударов. $K_v = 25 / 10 = 2,5$

Тест Головихина - Лашпанова. Соотношение мышечных локомоций между основными и вспомогательными биомеханическими звеньями двигательных компонентов. Например: удар ап чхаги. Основное звено техники вынос колена вперед, с поворотом опорной ноги наружу. Вспомогательное звено

— выпрямление ноги в коленном суставе до касания поверхности, по которой наносится удар. Например: вынос колена на фиксированный уровень за единицу времени 10 секунд равен 30 движений, количество целостных выполнений в фиксированный идентичный уровень 25. Соотношение ударов $30 / 25 = 1,2$

Медицинские противопоказания для занятий тхэквондо следующие.

Нервная система: атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения,

спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.

Органы кровообращения: артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, врожденные заболевания сосудов.

Органы дыхания: астма бронхиальная, бронхиты с нарушением функций дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.

Органы пищеварения: ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевание печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.

Мочеполовая система: блуждающая почка, нефрозы, нефрит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.

Кровь: анемии и лейкомии, Верльгофа болезнь, лимфогранулематоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.).

Эндокринная система: Адиссонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема.

Глазные болезни: астигматизм, близорукость (свыше пяти диоптрий, для юношей - свыше четырех диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.

Заболевания уха, горла, носа: глухонмота, отиты гнойные Менъера симптомокомплекс, отосклероз. Острые заболевания полости рта.

Заболевания кожи: инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.

Болезни опорно-двигательного аппарата: артрит деформирующий, артрит нефродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночные третьей степени, анкилозы, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остеомиелит хронический.

Временные противопоказания: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса, подострые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6-12 месяцев после ликвидации клинических проявлений); гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями); травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее - программа):

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

4.1.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп этапа начальной подготовки до

1 года Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

- **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).** История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ). Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Президент федерации ТХЭКВОНДО (ВТФ) СССР Федулов Сергей Михайлович и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов

- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.** Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста.**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Спортивные ритуалы. Танец тхэквондиста.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

- **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

- **Правила соревнований**

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге.

Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

- **Оборудование и инвентарь**

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- х. • Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг - 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная подготовка

• Методы организации спортсменов при разучивании действий тхэквондистов новичков

- Организация спортсменов без партнера на месте.
- Организация спортсменов без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

• Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста

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

• Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение стойкам.
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.