

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Технико-тактическая подготовка

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека.

Таблица
17

Примерный план-график распределения часов для групп этапа начальной подготовки до 1 года

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	16
2.	Практические занятия													0
3.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	10	122
4.	Специальная физическая подготовка	4	7	5	6	6	7	5	6	4	6	4	6	66
5.	Технико-тактическая подготовка	8	10	8	8	8	8	8	8	8	10	8	8	100
6.	Медико-биологический контроль	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	4
7.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9.	Зачетные и переводные испытания		0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2

10.	Участие в соревнованиях				1					1				2
11.	Психологическая подготовка													
	Общее количество часов	26	28	24	27	26	26	26	26	26	27	25	25	312

4.1.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп этапа начальной подготовки свыше

1 года Теоретический материал

• Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене.

• Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО

(ВТФ). История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ). Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе. Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательном учреждении.

• 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 спортсмена. Рациональное питание. 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

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

• Правила соревнований

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования. Форма тхэквондиста. 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).

• 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.

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами**
 - Организация тхэквондистов на месте. Организация тхэквондистов с партнёром на месте.
 - Организация тхэквондистов без партнера в движении. Организация тхэквондистов с партнёром в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов**

- Изучение базовых стоек тхэквондистов.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

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

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доджанга с продолжением атаки.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города.

4.1.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп тренировочного этапа 1 года Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. 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, регионах, родном городе. 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 - костная и мышечная система. Анализаторы. 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. 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**

Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат. 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. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

- **Правила соревнований**

Программа соревнований. Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери. Жесты рефери. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

- **Оборудование и инвентарь**

Правила использования оборудования и инвентаря. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

• **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. Ведение дневника самоконтроля.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом.

Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брус)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

• **Методы организации спортсменов при разучивании действий тхэквондистов**

- Организация спортсменов без партнера на месте.
- Организация спортсменов с партнёром на месте.
- Организация спортсменов без партнера в движении.
- Организация спортсменов с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и

т.п

- .)
- Условный бой по заданию.
 - Вольный бой.
 - Спарринг.

• **Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста**

- 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.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

• **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

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

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в

парах, на снарядах, защита от ударов уколами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение.

Манеры ведения поединка.

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

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города.

Практический материал для групп тренировочного этапа 1 года

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. 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.

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары

ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

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

Имитация воздействий соревновательных факторов:

• Внутренние соревновательные факторы

- частота пульса;
- усталость и её фон;
- утомляемость;
- работоспособность;
- настрой на поединок;
- состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии,

состояние боевой готовности).

• Внешние соревновательные факторы

- последствия ударов по корпусу и голове;
- действия соперника;
- присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- судейские действия;
- часовые пояса;
- питание;
- времена года.

Таблица
18

**Примерный план-график расчета часов для группы тренировочного
этапа 1 года**

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
2.	Практические занятия													0
3.	Общая физическая подготовка	8	8	10	8	8	10	8	8	8	8	8	8	100
4.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	16	14	14	15	14	16	14	16	14	175
5.	Технико-тактическая подготовка	15	15	15	15	16	15	15	15	15	16	15	15	182
6.	Медико-биологический контроль	2						2						4
7.	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
8.	Инструкторская и судейская практика						1							1
9.	Зачетные и переводные испытания									2				2
10.	Участие в соревнованиях		4	3	4	4	4	4	4	4	4			35
11.	Психологическая подготовка													0
	Общее количество часов	40	43	44	45	44	46	46	43	47	44	41	37	520

4.1.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп тренировочного этапа 2 года Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение ТХЭКВОНДО (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Море. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. *Руководство федерации*: Президент Союза Тхэквондо России, мастер спорта, вице-президент Европейского Союза тхэквондо (ВТФ), член исполкома Всемирной Федерации Тхэквондо **Терехов Анатолий Константинович**, почётный президент **Шаманов Владимир Анатольевич**. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.

- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка

- **Методы организации спортсменов при разучивании технических действий тхэквондистов.**

- Организация спортсменов без партнера в одно-шереножном строю.
 - Организация спортсменов без партнера в двух шереножном строю.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Условный бой, имитационные упражнения.
 - Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

- Бой по заданию.
- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста**

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)...
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

- **По технической подготовке**

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

- **По психологической подготовке**

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

- **По тактической подготовке**

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

- **По теоретической подготовке**

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

- **По результату участия в соревнованиях**

- Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,

4.1.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп тренировочного этапа 3 года

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Море. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны. Известные спортсмены.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

7. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем.

Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.

- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

Специальная подготовка

• **Методы организации спортсменов при разучивании технических действий тхэквондистов**

- Организация спортсменов без партнера в одношереножном строю.
- Организация спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «пхумсе».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

• **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста**

- Изучение стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

• **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

• **По технической подготовке**

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

• **По психологической подготовке**

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

• **По тактической подготовке**

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

• **По теоретической подготовке**

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

• **По результату участия в соревнованиях**

- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:

- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно

4.1.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп тренировочного этапа 4 года

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Республике Башкортостан.

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 спортсменов-тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

2. История развития ТХЭКВОНДО

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.

Ведущие специалисты Союза тхэквондо России, заслуженные тренеры России:

1. Палкин Алексей г. Иркутск
2. Герман Тянь г. Нижний Новгород
3. Свалухин Василий г. Ульяновск
4. Лашпанов Александр г. Ульяновск
5. Иванов Вадим г. Воронеж
6. Зенкин Борис г. Смоленск
7. Воробьев Валерий г. Первоуральск Свердловской области
8. Ефремов Александр г. Москва
9. Кондратьев Сергей г. Ульяновск
10. Исмаилов Исмаил г. Махачкала
11. Эпов Олег г. Москва
12. Лившиц Владимир г. Москва
13. Ильин Владимир г. Москва
14. Головихин Евгений г. Нижневартонск
15. Игнатьев Сергей г. Уфа

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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. Нервная система.

4. Гигиенические знания и навыки

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.

5. 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. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и

ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста.

Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

7. Правила 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. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

8. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО. Доянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и 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, брусья. 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, ныряние.

2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений. Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый доянг, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке:

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд - отлично, до 29 секунд - хорошо.

По тактической подготовке:

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш двух поединков - хорошо.
- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места - хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром - удовлетворительно.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

Таблица
19

Примерный план-график расчета часов для групп тренировочного этапа 4 года

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
2.	Практические занятия													0

3.	Общая физическая подготовка	15	12	10	11	12	10	10	11	12	10	16	18	147
4.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	18	19	17	19	19	19	17	22	22	232
5.	Технико-тактическая подготовка	26	29	30	30	29	26	29	29	30	29	29	29	345
6.	Медико-биологический контроль	2						2						4
7.	Восстановительные мероприятия	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	18
8.	Инструкторская и судейская практика						1							1
9.	Зачетные и переводные испытания									2				2
10.	Участие всоревнованиях		6	5	6	6	6	6	5	6	6			52
11.	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	20
	Общее количество часов	67	71	70	69	71	64	70	68	72	67	71	72	832

4.1.7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп этапа спортивного совершенствования 1, 2, 3 года
и групп этапа высшего спортивного мастерства

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Сборная команда России одна из сильнейших команд Европы. Регулярно российские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах и первенствах Европы. В настоящее время сборная России сильнейшая в Европе.

Успешное выступление сборных команд России на международной арене во многом стало возможным благодаря успешной тренерской работе в регионах страны. Необходимо отметить ведущих тренеров России по ТХЭКВОНДО. Ульяновск - Лашпанов Александр и Кондратьев Сергей, РСО Алания

- Оганесянс Аветис, Республика Дагестан - Абдуллаев Магомед, Исмаилов Исмаил, Гаджиев Магомедэмин, Смоленск - Зенкин Борис, Москва - Ефремов Александр, Первоуральск Свердловская область - Воробьев Валерий и Хурс Валентин, Иркутская область - Палкин Алексей, Воронежская область

- Зеничев Алексей, Новосибирская область - Митрофанов Владислав, Ленинградская область - Пак Илья, Ли Виктор и Ким Джон Гиль, Ставропольский край - Ли Игорь, Ростовская область - Смирнов Александр, Республика Адыгея - Осипов Гарри.

ТХЭКВОНДО продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас ТХЭКВОНДО занимаются более чем в 70 регионах России.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для тхэквондиста. Основные требования к режиму - рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавнo повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23

часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию тхэквондиста предъявляются большие требования. Рацион тхэквондиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок тхэквондист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для тхэквондиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности тхэквондиста. Основное средство ухода за кожей - регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно

отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закалывающий эффект.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, биндажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО. Постепенно физическая подготовленность тхэквондиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и тхэквондисты, должны быть образцом поведения не только на доянге, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

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

Самостоятельная тренировка тхэквондистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объем тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить

причины их отсутствия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО (ВТФ) и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

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

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.

2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
 3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
 4. Соблюдение режима дня.
 5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
 6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
 7. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
 8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
 9. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
 10. Выполнение требований тренера в ходе выполнения текущего тренировочного плана.
- Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны учувствовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Таблица
20

Примерный план-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	38
2.	Практические занятия													
3.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
4.	Специальная физическая подготовка	38	39	39	38	39	39	39	39	39	39	39	39	466
5.	Технико-тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
6.	Медико-биологический контроль	2						2						4
7.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	26
8.	Инструкторская и судейская практика				4		4		2					10
9.	Зачетные и переводные испытания									2				2
10.	Участие в соревнованиях		7	8	7	7	8	8	7	7	7			66
11.	Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
	Общее количество часов	98	105	106	107	105	109	107	106	106	103	97	99	1248

Таблица
21

Примерный план-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 2 года

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	38
2.	Практические занятия													0

3.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	18	16	16	16	16	18	16	16	196
4.	Специальная физическая подготовка	39	39	39	40	39	39	39	39	40	39	39	39	470
5.	Технико-тактическая подготовка	39	40	40	40	39	39	40	40	40	40	40	39	476
6.	Медико-биологический контроль	2						2						4
7.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	26
8.	Инструкторская и судейская практика				4		4		2					10
9.	Зачетные и переводные испытания									2				2
10.	Участие в соревнованиях		7	8	8	8	8	8	8	8	7			70
11.	Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
	Общее количество часов	114	122	123	126	123	124	127	124	123	122	112	116	1352

Таблица
22

Примерный план-график расчета часов для групп спортивного совершенствования 3 года и этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	28
2.	Практические занятия													
3.	Общая физическая подготовка	15	14	15	15	15	15	14	15	14	15	14	15	176
4.	Специальная физическая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	540
5.	Технико-тактическая подготовка	43	43	45	43	43	43	43	43	43	43	45	43	520
6.	Медико-биологический контроль	2						2						4
7.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
8.	Инструкторская и судейская практика				4		4		2					10
9.	Зачетные и переводные испытания									2				2
10.	Участие в соревнованиях		7	8	8	8	8	8	8	8	7			70
11.	Психологическая подготовка	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
	Общее количество часов	115	121	123	126	123	126	124	124	124	121	115	114	1456

4.2. Программный материал для практических занятий

4.2.1. Нагрузка в занятии

В зависимости от степени утомления различают малую, среднюю, значительную и большую нагрузку.

Малая нагрузка характеризуется выполнением работы 15-20% объема от той, которая выполняется до наступления явного утомления. С ее помощью решаются задачи поддержания уровня тренированности, создания условий для эффективного восстановления.

Средняя нагрузка. В данном случае речь идет о 40-60% объема работы от той, которая выполняется до наступления явного утомления. Данная нагрузка также решает задачи поддержания уровня тренированности, решения отдельных задач подготовки (например, разучивание новых вариантов тактики).

Значительная нагрузка. Эта нагрузка захватывает фазу компенсированного утомления и характеризуется выполнением 60-65% объема нагрузки от той, которая может быть выполнена до наступления явного утомления. Здесь решается задача повышения уровня тренированности.

Большая нагрузка. Это работа, выполняемая до наступления явного утомления, т.е. неспособности учащегося/спортсмена выполнять предлагаемую работу. Здесь важно выполнение нагрузки в условиях прогрессирующего утомления, именно это и обуславливает высокий тренирующий эффект.

Одна и та же по величине нагрузка может вызвать разные сдвиги, реакцию у разных учащихся/ спортсменов или у одного и того же учащегося/ спортсмена, в зависимости от его тренированности. Соответственно, выделяют внешнюю сторону нагрузки, т.е. ту работу, которую проделал учащийся/спортсмен (объем, направленность, содержание ее), и внутреннюю сторону нагрузки, характеризующую сдвиги и организм в ответ на проделанную работу.

4.2.2. Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке тхэквондистов

Микроциклами называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и направленных на решение определенной задачи этапа подготовки. В зависимости от конкретных условий микроциклы бывают продолжительностью от 3-4 дней до 10-14 дней. В тхэквондо наиболее распространены 7- дневные микроциклы.

Различают:

Втягивающие микроциклы. Они решают задачу подведения спортсменов к высоким нагрузкам, выполнению напряженной тренировочной работы. Данный тип микроцикла характеризуется относительно небольшими суммарным объемом и интенсивностью нагрузок.

Ударные микроциклы. Данный тип микроцикла решает основные задачи этапа подготовки. Для него характерны высокие объемы работы, высокая интенсивность. Его основной целью является стимуляция адаптационных процессов по отношению к работе определенного характера.

Подводящие микроциклы. В них могут решаться задачи адаптации к режиму предстоящих соревнований, вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. В данном типе микроцикла широко применяются восстановительные мероприятия: баня, массаж, плавание, прогулки, средства активного отдыха.

Восстановительные микроциклы. Они завершают серию ударных микроциклов, могут планироваться и после соревнований. Восстановительный микроцикл часто присутствует при переходе от общеподготовительного этапа подготовки к специально- подготовительному, он как бы соединяет их, обеспечивает продолжение решения задач полноценной подготовки к главным соревнованиям.

Соревновательные микроциклы. Данные микроциклы решают задачу достижения полной адаптации к условиям соревнований и строятся в соответствии с их программой. Могут полностью моделироваться условия соревнований: взвешивание, жеребьевка, 1-2 боя в день, присутствие зрителей и др. Соревновательные микроциклы могут включать в себя и отдельные тренировочные занятия, аналогичные тем, какие проводятся в свободные от выступлений дни, и решают задачи восстановления, поддержания формы, отработки предполагаемых действий.

Нагрузка в каждом из видов микроциклов подбирается в зависимости от задач, этапа подготовки, контингента. Для спортсменов высокого класса можно указать следующие ориентиры: втягивающий микроцикл - до 2-х занятий с большой нагрузкой; ударный микроцикл - до 4-х занятий с большой нагрузкой; восстановительный микроцикл - занятия с большими и значительными нагрузками не планируются.

4.2.3. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них

В микроциклах может планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая

повышение уровня различных сторон подготовленности, так и направленная на совершенствование преимущественно какой-либо одной стороны подготовленности. Вторым вариантом должен применяться осторожно, т.к. для тхэквондо характерна чрезвычайно разнообразная двигательная активность, мало совместимая с большим количеством и концентрацией нагрузок однонаправленного воздействия. Злоупотребление нагрузками высокого объема и относительно малой интенсивности может привести к существенному снижению уровня проявления скоростных качеств, гибкости, снижению координационных возможностей.

Особенности нагрузки в занятии определяют характер утомления и продолжительность восстановления. При этом оптимальным является проведение занятия на фоне восстановленной или повышенной работоспособности по отношению к тем нагрузкам и упражнениям, которые включены в данное занятие. Однако в практике подготовки данное положение часто нарушается и следующее занятие проводится на фоне недовосстановления после предыдущего занятия. В ряде случаев это позволяет повышать возможности адаптационных систем и после соответствующего восстановления рассчитывать на значительное улучшение показателей данной стороны подготовленности. Это может привести и к перенапряжению систем и органов, срывам и снижению степени адаптации.

Считается, что в развитии утомления ведущим звеном может являться любой орган или система, обеспечивающие выполнение данной нагрузки. При этом в определенный момент работы обнаруживается несоответствие между требованиями к органу или системе и имеющимися функциональными ресурсами. Внешними проявлениями такого несоответствия являются: снижение темпа, нарушение ритма, сбои в работе, снижение скорости, силы и других характеристик работы.

Утомление обладает специфичностью и, после соответствующего отдыха, можно переходить к работе, обеспечиваемой преимущественно другими функциональными системами.

На фоне относительного недовосстановления возможностей по отношению к скоростной работе можно достаточно эффективно работать над совершенствованием выносливости (аэробная производительность). Соответственно, в микроцикле должна планироваться работа разной направленности, обеспечивающая становление и проработку самых различных сторон подготовленности. При планировании нагрузки следует учитывать, что направленность занятия обуславливает и специфику утомления, и продолжительность восстановления после работы. Некоторые нагрузки оказывают относительно узкое воздействие на организм, напрягая, в основном, отдельные функциональные системы, другие более широкое, вовлекая в работу ряд функциональных систем.

Наиболее быстро восстанавливается работоспособность по отношению к занятиям скоростной направленности; по отношению к занятиям, направленным на совершенствование координационных возможностей; по отношению к скоростно-силовой работе и работе, направленной на совершенствование техники. После больших нагрузок указанной направленности восстановление занимает два-три дня. После занятий с большой нагрузкой, направленных на совершенствование аэробных возможностей, период восстановления может быть значительно больше - до 5-7 дней.

Необходимо помнить, что восстанавливаемость функциональных ресурсов у учащегося/спортсмена высокой квалификации, как правило, выше, чем у менее квалифицированных учащихся/спортсменов.

Существуют и различия в скорости восстановления, обусловленные индивидуальностью.

Примерная продолжительность восстановления после больших нагрузок разной направленности может выглядеть следующим образом (табл. 25).

Период восстановления после занятий со значительными нагрузками, при прочих равных условиях, более чем вдвое короче и редко превышает одни сутки; после занятий со средними нагрузками восстановление занимает 10-12 часов; после малых нагрузок восстановление занимает от нескольких минут до нескольких часов.

Приводимые данные касаются, в основном, нагрузок избирательной направленности.

По отношению к нагрузкам комплексной направленности, особенно с последовательным решением задач, организм реагирует средним уровнем утомления. Утомление менее глубокое, но более широкое, т.к. выполнение разной работы обеспечивается преимущественным напряжением разных функциональных систем. Это касается занятий, объем работы в каждой части которых

лежит в пределах 30-35% от доступных в занятиях избирательной направленности. Если увеличить объем работы до 40- 45% в каждой части занятия, то это приведет к общему и глубокому утомлению.

Таблица
22

Примерная продолжительность восстановительных процессов после больших тренировочных нагрузок

Направленность нагрузки	Воздействие на системы		Объем восстановительных нагрузок	Сроки восстановления
	Вегетативная	Нервно-мышечный аппарат		
1	2	3	4	5
1. Скоростная	малое	большое	средний	24-36 часов
2. Скоростносиловая (алактатная)	большое	среднее	большой	до 48 часов
3. Силовая максимальная	большое	максимальное	большой	48 часов
4. Скоростносиловая	среднее	большое	средний	24-48 часов
5. Выносливость (аэробная)	максимальное	среднее	большой	48-72 часа
6. Выносливость (гликолитическая)	максимальное	среднее	максимальный	48-96 часов
7. Координационные способности	малое	малое	малый	6 часов

При проведении подготовки следует учитывать то, что наиболее ответственные тренировки, например, спарринги должны планироваться и проводиться на фоне повышенной работоспособности по отношению к предлагаемой нагрузке. Соответственно этому и должно планироваться количество занятий, направленность и величина, нагрузки.

При планировании нагрузки в микроцикле следует помнить, что занятия со средними и малыми нагрузками являются одним из рычагов управления процессами восстановления после больших нагрузок. Наилучшим средством восстановления считается циклическая нагрузка умеренной интенсивности, относительно небольшая по объему (плавание, бег, пешие прогулки и т.д.).

Планируя нагрузку в микроциклах, следует помнить, что росту тренированности спортсменов относительно невысокой квалификации, меньшего возраста, способствуют нагрузки средние и значительные по величине. С ростом квалификации и переходом в следующую возрастную группу необходимо увеличивать количество занятий с большими и значительными нагрузками. Занятия с большими нагрузками являются основным средством повышения уровня тренированности учащегося/ спортсмена.

Планируя нагрузки в микроцикле, следует помнить, что два занятия одинаковой направленности усугубляют утомление, не меняя его характера. В этом случае второе занятие проводится на фоне недовосстановления после первого. Во втором занятии спортсмены устают, так же как и в первом, уже при выполнении несколько меньшей от выполненной в предыдущем занятии нагрузки (75-80%), и эти занятия оказывают достаточно сильное угнетающее влияние на психику. Соответственно, два занятия одинаковой направленности с большими нагрузками не следует планировать с целью изучения новых действий, совершенствования техники, повышения скоростных или координационных способностей, т.к. в данном случае не удастся выдержать методические требования к занятиям по совершенствованию этих качеств. Два занятия с большими нагрузками наиболее целесообразно планировать в отношении выносливости,

наработки помехоустойчивости, умения работать в условиях прогрессирующего утомления.

При проведении занятий различной преимущественной направленности последующее занятие приводит к утомлению других функциональных систем. Утомление, вызванное предыдущим занятием, усугубляется незначительно. При проведении занятий с большой нагрузкой различной преимущественной направленности можно с интервалом в 24 часа нагружать все основные системы энергообеспечения организма. При этом наиболее рационально давать первое занятие с большой нагрузкой, направленной на совершенствование скоростных возможностей, второе - на совершенствование выносливости к работе анаэробного характера, третье - на совершенствование выносливости к работе аэробного характера. Соответственно, через сутки после последнего, третьего занятия, уровень работоспособности всех систем энергообеспечения может быть существенно снижен относительно исходного. Больше всего оказывается сниженной та сторона работоспособности, которую эксплуатировали последней.

4.2.4. Требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО по этапам спортивной подготовки

№	группа	технические навыки	тактические навыки	Кол-во соревнований
1.	ЭНП до 1 года	Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.	0
2.	ЭНП свыше 1 года	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.	2
3.	УТЭ до 2-х лет	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе. Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера. Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка	5
4.	УТЭ свыше 2-х лет	«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч. Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка. Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперников.	5

5.	ЭСС, ЭВМС	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.	Не ограничено
----	--------------	--	--	---------------

4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Кр
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре. Физическая культура как средство организованности, воли, нравственности и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к объектам.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание на занятиях.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самонаблюдении и самоконтроле. Дневник.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах техники их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных судей. Положение. Организационная работа по подготовке спортивных судей. Обязанности спортивных судей. Участники спортивных соревнований по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочной жизнедеятельности. Рациональное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасности спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт к культурной жизни. Роль физиче качеств человека. Воспитание и силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского дв Международный Олимпийск
	Режим дня и питание обучающихся	~70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировоч подготовке обучающихся к спо сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Класс деятельности. Физиологическа спортивной деятельности. Физи двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневн спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная тех Методика обучения. Метод исп техники в достижении высоког
	Психологическая Подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологическ подготовка. Базовые волевые к качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного ин подготовка к эксплуатации, ух экипировки к спортивным соре
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возраст спортивных соревнований. Пра соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спор современной России. Влияние с спортивных связей и системы с виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортив обучающегося. Классификация анализа, самоанализа учебно-тр деятельности.
	Психологическая Подготовка	~200	декабрь	Характеристика психологическ подготовка. Базовые волевые к качества личности. Классифика подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~200	январь	Современные тенденции соверт тренировки. Спортивные резул продукт соревновательной деят соревнований. Система спортн спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	февраль-май	Основные функции и особенно структура спортивных соревнов Спортивные результаты. Класс

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления тренировочных занятий; рациональная организация занятий различной направленности; организационные средства восстановления: аутогенное воздействие; дыхательная гимнастика; восстановление: питание; процедуры; баня; массаж; восстановительные средства.	
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического воспитания на занятиях спортом. Патриотическое и нравственное воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта (эстетическая функция). Функции личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки обучающегося. Классификация видов спорта, самоанализ учебно-тренировочной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования тренировки. Спортивные результаты как продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенно структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация видов спорта. Сравнительная характеристика результатов соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления тренировочных занятий; рациональная организация занятий различной направленности; организационные средства восстановления: аутогенное воздействие; дыхательная гимнастика; восстановление: питание; процедуры; баня; массаж; восстановительные средства. Организационные мероприятия восстановления тренировок.	

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименованиях 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 № 23), 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».

Таблица № 23

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 поражены 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	«K41», «P31»

		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 $\leq (0,193 \times \text{высота стояния})$.	
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, плавностью движений выполнение движений, медленные движения, удерживание поз и поддержание статический баланс. Координация спортсмена нарушена, непроизвольные движения, тремор. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться. Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая 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 $\leq (0,674 \times \text{высота стоя, но меньше } 0,386 \times \text{высота стоя; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле (0.193), умноженная на 2})$. 7. Односторонняя	«К44», «Р32», «Р33»

		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.	
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	«K44», «P34»

		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

5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе материала, изложенного в данной программе.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение материала в группах проводится на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Техника безопасности при проведении занятий по тхэквондо

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям в зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский контроль (справка от врача или допуск из медицинского диспансера) и инструктаж по охране труда.

1.2. Занимающиеся должны соблюдать правила использования инвентаря находящегося в зале, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы, полученные при падении на неплотно застеленные маты;
- травмы при выполнении упражнений.

1.4. Занятия в зале нужно проводить в специальной одежде и обуви.

1.5. Зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Поверхность пола не должны быть скользкой, обязательно наличие специального покрытия (матов, скрепленные друг с другом по типу «ласточкин хвост»).

- 1.7. Зал должен быть хорошо освещен, на поверхности пола не должно быть никаких предметов.
- 1.8. Преподаватель (тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть оснащен огнетушителем.
- 1.9. О каждом несчастном случае с занимающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая, обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), который сообщает о несчастном случае законному представителю, представителю администрации учреждения, в котором проходит занятие.
- 1.10. Во время занятий в зале занимающиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
- 1.11. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Убедиться в том, что зал тщательно проветрен и система вентиляции исправно работает (при ее наличии).
- 2.2. Провести внешний осмотр, опрос и инструктаж занимающихся по безопасным приемам проведения занятий и технике выполнения страховки при падении.
- 2.3. В случае признаков болезни или ненадлежащего внешнего вида (отсутствия спортивной формы), отстранить занимающегося от занятий, сообщив об этом законному представителю.
- 2.4. Проверить укладку покрытия (маты) и исправность тренировочного оборудования.
- 2.5. Осмотреть светильники и убедиться в достаточности освещения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Начинать и заканчивать упражнения в зале по команде (сигналу) преподавателя (тренера).
- 3.2. На занятиях точно и добросовестно выполнять все задания и рекомендации преподавателя.
- 3.3. Помогать преподавателю с отстающими занимающимися, требовать от младших учеников точного выполнения всех правил.
- 3.4. Соблюдать дисциплину и установленные режимы занятий и отдыха.
- 3.5. Поединки проводить в полном комплекте исправного снаряжения.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии или наличии признаков заболевания или чрезмерного утомления прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять специальную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.3. Проверить противопожарное состояние зала и выключить свет.

5.2. Уровень спортивной квалификации

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-

ЭНП	Свыше одного года	2 годы	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
УТ (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	2 и 3 юношеский разряд
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	1 юношеский разряд
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	1,2,3 спортивные разряды
		4-й год		
ЭССМ	Совершенствования спортивного мастерства	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
		2-й год		
		3-й год		
ЭВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России

от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 24);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 25, 26);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной

образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара - щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа - ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2

38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Таблица № 25

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Таблица № 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее - Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее - Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее - Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н

(зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или ЕКСД.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» в целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449).

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Список библиографических источников

1. Аксенов Э. Тхэквондо: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксенов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.
2. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пумзе Ульяновск 2003.
3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
4. Алхасов Д. Техническая подготовка в тхэквондо / Д.С. Алхасов - Изд. Стер. - М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 160 с.
5. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000.
7. Головихин Е.В. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, училища олимпийского резерва, федерации, школа высшего спортивного мастерства, центр спортивной подготовки и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием), 2012.
8. Григоренко В.Г., Глоба А.П. и др. Организация спортивной работы с лицами, имеющими нарушения функции спинного мозга: методические рекомендации, издатель Советский спорт, 1991.
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
10. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика - 2004.
11. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству – 2004.
12. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. Ульяновск: -2000.
13. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. - Ульяновск: 1999.
14. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 55 - 58.
15. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. - 2004.
16. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике. Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо 2002.
17. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд. «ФИС», 2000.

18. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. - 2003.
19. Шубский А.О. Тхэквондо WTF/А.О. Шубский.-М.:Издательство ФАИР», 2016-336 с.
20. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство - М.: Изд. «ФИС», 2003.

7.2. Перечень аудиовизуальных материалов

Тхэквондо: пхумсэ ВТФ (WTF standartTaekwondoPoomsae) 1-8 Jang [Учебно-методический фильм].2016.-5 DVD
 Тхэквондо: Обучение ведению спарринга в ВТФ [Учебно-методический фильм], 2000.-3 DVD.

7.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
2. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
3. Всероссийский реестр видов спорта. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>
4. Единая всероссийская спортивная классификация <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
5. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendarnyy-p/
6. Союз Тхэквондо России (<https://tkdrussia.ru/>)
7. Консультант Плюс www.consultant.ru: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 17.02.2023).
8. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
9. Министерство спорта Республики Башкортостан (<https://sport.bashkortostan.ru>)
10. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
12. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
13. 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».
14. 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).
15. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
16. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
17. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 г. № 988 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо».
18. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
19. 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).
20. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - <https://www.sportedu.ru/>