

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	9
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо	9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.	10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо.	11
2.4. Режимы тренировочной работы.	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	15
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	17
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	19
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	23
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.	24
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	25
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	26
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	26
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	31
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	32

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	33
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.	35
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.	46
3.7. Планы применения восстановительных средств.	47
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.	49
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.	50
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	52
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.	52
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.	54
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.	59
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	61
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	68
5.1. Список литературных источников.	68
5.2. Перечень аудио-визуальных средств.	69
5.3. Интернет ресурсы.	69
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	70

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо ВТФ это одна из многочисленных Корейских систем единоборств, признанная во всем Мире и являющаяся современным Олимпийским видом спорта. Отличительной особенностью спортивного поединка в тхэквондо является преимущественное использование техники ног, в меньшей степени используются удары руками. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической. Современная соревновательная деятельность предъявляет к функциональным особенностям спортсмена не малые требования, это обусловлено высокой конкуренцией как на Российской, так и на международной арене.

Данная программа спортивной подготовки направлена на формирование и развитие физических качеств обучающихся, на обеспечение их духовно-нравственного и патриотического воспитания, а также на выявление талантов, целенаправленный отбор и подготовку спортивного резерва по тхэквондо. В ходе реализации программы у обучающихся формируются личностные, регуляторные, познавательные и коммуникативные компетенции и навыки.

Данная программа может реализовываться как очно, так и с применением дистанционных технологий.

Специфика организации обучения.

На тренировочных занятиях процесс обучения организуется и осуществляется тренером. Для того чтобы обеспечить спортсменам возможность заниматься избранным видом физкультурно-спортивной деятельности, тренер должен быть достаточно грамотным.

Помимо основных установок, даваемых официальными учебными программами, тренеры тхэквондо используют в тренировочном процессе свои собственные знания и опыт. Огромный объем и разнообразие методического материала предоставляют тренеру по тхэквондо неограниченные возможности для творчества. Тренировочную и воспитательную работу тренер по тхэквондо осуществляет в контакте с семьей, школой и общественными организациями.

Тренер старается создать в коллективе обстановку доверия, взаимопомощи. Он заботится о создании дееспособности актива, который в интересах всего коллектива регулирует взаимоотношения занимающихся.

В отличие от видов спорта с измеряемым результатом, где спортсмен действует со снарядом, на беговой дорожке и т. д., в тхэквондо боец добивается спортивного результата в самом тесном взаимодействии с партнером. Участие во взаимодействии не сводится только к преодолению сопротивления партнера, а обязательно включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием противодействий партнера-противника. В зависимости от того, кто из бойцов предпринимает попытку развить активные действия, тхэквондисты делятся на атакующих и атакуемых.

Атакующему в ходе организации атаки часто приходится принимать различные боевые позиции по отношению к противнику. Тренер объясняет, почему-то или иное положение является наиболее правильным, как нужно выполнять упражнения с наибольшей пользой, какой выигрыш в силе и скорости удара или в обеспечении защиты дают данная боевая позиция и сформировавшееся взаимное расположение.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

Различают большие циклы – годовые и полугодовые – и малые – микроциклы, охватывающие недельный срок подготовки тхэквондиста. В связи с тем, что на протяжении года структура и содержание тренировок периодически изменяются, микроциклы, в отличие от больших циклов, в большей степени подвержены изменениям в зависимости от особенностей периодов и этапов подготовки тхэквондиста.

Известно, что развитие тренированности имеет три фазы: приобретение первичной спортивной формы, относительная ее стабилизация и временная утрата. Каждый тренировочный цикл, соответствующий фазам тренированности, состоит из трех периодов – подготовительного, соревновательного и переходного, делимых на микроциклы и содержание, направленность и задачи которых имеют существенные различия. Кроме этого, очередной микроцикл в конкретном периоде или этапе подготовки тхэквондиста не просто повторяет предыдущий, а строится на основе обновленных средств и методов тренировки и, как правило, на измененном уровне тренировочных нагрузок. Особенно хорошо это видно при анализе содержания микроциклов второй части специально-подготовительного этапа предсоревновательной подготовки спортсмена.

Во время специально-подготовительного этапа (периода) первый, «втягивающий» микроцикл направлен на выполнение бойцом большого объема специальных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений, выполняемых со средней интенсивностью.

Задачи и содержание второго, «ударного» микроцикла – приспособить организм тхэквондиста к максимальным нагрузкам, выполняемым с большой интенсивностью, и создать у него высокий уровень специальной выносливости. В этом микроцикле основными средствами подготовки

являются условные и вольные бои, совершенствование технико-тактического мастерства в парах, а также работа на снарядах.

Третий, «поддерживающий» микроцикл направлен на достижение и сохранение у бойца высокого уровня тренированности за счет кумулятивного воздействия предыдущих нагрузок путем значительного уменьшения объема и некоторого снижения интенсивности тренировочных нагрузок. Здесь одной из основных форм подготовки является индивидуальное совершенствование спортсмена в работе с партнером, с тренером на лапах и на снарядах, а также психологическая настройка на предстоящие соревнования.

Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этап общей и этап специальной подготовки. Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этап предварительной подготовки и этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью тхэквондистов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться спортсмены, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подготовки бойцов к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» таблица 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
ВТФ-пхумсэ			
Этап начальной подготовки	3	7	15-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8
ВТФ- весовая категория, ВТФ- командные соревнования			
Этап начальной подготовки	2	10	15-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО».

Таблица 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42 – 49	36 - 47	26 - 41	22 - 29
Специальная физическая подготовка (%)	14,5 - 18,5	15 - 22	19 - 29	20,5-34,5	22,5 - 32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	4 – 6	5 – 7	3 - 5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5,5 - 6,5	5 – 7	4 - 6	3,5 - 6	4,5 - 6,5
Техническая, тактическая подготовка (%)	23 - 26,5	21 - 25	22 - 29	27 - 36	36 - 44
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25 - 1	0,25 - 1	0,5 - 1,5	0,5 - 1,5	0,5 - 1

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Тхэквондо».

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в поединках по тхэквондо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является поединок, целью которого является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена. Соревновательные поединки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 3:

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2
Главные	-	-	1	1	2

2.4. Режимы тренировочной работы.

Максимальные объёмы тренировочной нагрузки определяются следующей таблицей 4:

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки	До года	5	3	260	156
	Свыше года	6	4	312	208
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	10	6	520	312
	Свыше двух лет	18	9	936	468
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	28	12	1456	624

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные поединки с соперниками не тяжелее, чем на три весовые категории.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо показано в таблице 5:

Таблица 5

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1- незначительное влияние.

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

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. К тренировочной работе допускаются лица, прошедшие специальный медицинский осмотр на базе областного физкультурного диспансера.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут

вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Максимальное количество тренировочных часов не должно превышать на этапах:

- начальной подготовки до года- 156 тренировок в год;
- начальной подготовки свыше года- 208 тренировок в год;
- тренировочном этапе до двух лет - 312 тренировок в год;
- тренировочном этапе свыше двух лет - 468 тренировок в год;
- этапе спортивного совершенствования - 624 тренировок в год;

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «Тхэквондо» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов -

ТХЭКВОНДИСТОВ:

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

При планировании предельного и минимально объема соревновательной деятельности необходимо учитывать, что на начальном этапе время одного раунда в поединке на начальном этапе не должно превышать одной минуты, количество раундов три, отдых 30 секунд. Также необходимо учитывать техническую и спортивную квалификацию спарринг партнеров она должна быть не младше одного разряда и не старше двух

разрядов.

Таблица 6

Этапы спортивной Подготовки	Годы обучения	Максимальное количество поединков за соревнование	Минимальное количество поединков за соревнование
Этап начальной подготовки	1	3	1
	2	4	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	5	2
	2	5	2
	3	6	3
	4	6	3
	5	6	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	7	4
	2	7	4
	3	7	4

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический (2 х 1 м)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Напольное покрытие для тхэквондо (12 х 12 м)	штук	1
11.	Ракетка двойная для спорта «тхэквондо»	штук	16
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
15.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ.

Таблица 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Капа боксерская	штук	16
2.	Костюм тхэквондо	штук	16
3.	Перчатки для тхэквондо	пар	16
4.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
5.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
6.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
7.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
ВТФ-пхумсэ			
8.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16
ВТФ- весовая категория, ВТФ- командные соревнования			
	Футы для спорта «тхэквондо»	пар	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице 9

Таблица 9

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица Измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Капа боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Перчатки для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Протектор - бандаж	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1

	защитный		щегося						
6.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1
7.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
8.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
9.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1
10.	Футы для спорта «тхэквондо»	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- при объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.
- при формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.
- для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта".

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени, называемых циклами. Недельные циклы тренировки называют «микроциклами».

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода – года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Годовой цикл подготовки тхэквондистов США делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Практические занятия.

Практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

Лекционный материал.

Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития тхэквондо в России и за её пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

Тренировочные сборы.

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и

инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Перечень тренировочных сборов.

Таблица 10

Вид тренировочного сбора	Предельная продолжительность сбора на этапе подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
	-	СС	ТЭ	НП	
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ					
По подготовке к международным соревнованиям	-	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
По подготовке к чемпионатам, Кубкам, первенствам России	-	18	14	-	
По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	18	14	-	
По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	-	
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ					
По общей физической или специальной физической подготовке	-	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
Восстановительные	Не более 14 дней			-	Определяется организацией, осуществляющей

				спортивную подготовку
Для комплексного медицинского обследования	Не более 5 дней, не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
В каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области ФК и С)	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области ФК и С

Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части: Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку; Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки; Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха

допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Безопасность при проведении тренировочных занятий.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

знать уровень физических возможностей, занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

проводить занятия в соответствии с расписанием;

контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.

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

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Рекомендации по максимальному количеству часов, отведенных на спортивную подготовку по направлению «тхэквондо» указаны в таблице № 11

Таблица № 11

Наименование этапа	Максимальное кол-во часов в неделю
НП	5-6 часов
ТЭ	10-18 часов
СС	28 часов

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники тхэквондо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по тхэквондо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо; выполнение массовых разрядов (2 и 1 юношеского), сохранность контингента групп не менее 50% от первоначальной.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства Округа и первенства города; стабильная общая и специальная психологическая подготовка; положительные тенденции в укреплении здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

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

Медицинское сопровождение тренировочного процесса

К зачислению в спортивную школу допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям тхэквондо. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых спортивной школе, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в:

- в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;
- при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося греко-римской борьбой. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.). Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования, этапные комплексные обследования, текущие обследования.

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

Таблица 12

Тематический тренировочный план подготовки на год

НП 1 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	2	2	2		1	1	1	1	1	1			12
2.ОФП														
2.1	Гибкость	5	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	4	34
2.2	Ловкость	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	6	40
2.3	Быстрота	4	3	3	2	1	1	2	2	2	2	4	5	31
2.4	Сила	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	20
2.5	Выносливость		1	1	1		1	2	1	1	1	1	1	11
	Итого ОФП	14	11	11	10	9	9	11	10	10	9	13	19	136
3.	СФП		2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	23
4.	Техника	4	4	4	6	6	5	5	6	6	6	6	2	60
5.	Спец. подг. упр.		1	1	2	1	1	1	0	1	1	1		10
6.	Контрольные нормативы соревнования	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1		19
	Практические занятия	19	20	19	22	20	20	21	20	21	20	23	23	248
	ВСЕГО	21	22	21	22	21	21	22	21	22	21	23	23	260

Тематический тренировочный план подготовки на год

НП 2 года обучения

Таблица 13

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2	1	3	2	1		1	2			18
2.ОФП														
2 . 1	Гибкость	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	30
2 . 2	Ловкость	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	30
2 . 3	Быстрота	8	4	2	3	1	2	3	3	3	1	2	8	40
2 . 4	Сила	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	4	20
2 . 5	Выносливость	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	20
	Итого ОФП	17	13	9	11	8	10	11	11	11	9	12	17	140
3 .	СФП			3	4	3	3	3	4	3	3	3	6	35
4 .	Техника, тактика	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
5 .	Спец. подг. упр.	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
6 .	Контрольные нормативы соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
7 .	Инструкторская и судейская практика			1		1								2

	Практическ ие занятия	23	23	24	26	23	24	25	26	25	24	26	26	294
	ВСЕГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Тематический тренировочный план подготовки на год

ТГ 1 года обучения

Таблица 14

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2			20
2. ОФП														
2.1	Гибкость	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	20
2.2	Ловкость	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	40
2.3	Быстрота	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	40
2.4	Сила	2	5	3	5	2	5	4	3	3	4	10	10	50
2.5	Выносливость	2	5	2	5	3	4	5	3	4	3	11	9	50
	Итого ОФП	14	15	15	15	14	14	17	14	13	13	29	27	200
3.	СФП	8	8	8	8	8	8	8	9	10	10	10	10	105
4.	Техника, тактика	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7.	Инструкторская и судейская практика			1		1	1		1	1				5
	Практические занятия	40	41	42	41	41	41	43	42	42	41	43	43	500
	ВСЕГО	43	44	44	43	44	43	44	43	43	43	43	43	520

Тематический тренировочный план подготовки на год

ТГ 2 года обучения

Таблица 15

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2			20
2. ОФП														
2.1	Гибкость	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	20
2.2	Ловкость	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	40
2.3	Быстрота	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	40
2.4	Сила	2	5	3	5	2	5	4	3	3	4	10	10	50
2.5	Выносливость	2	5	2	5	3	4	5	3	4	3	11	9	50
	Итого ОФП	14	15	15	15	14	14	17	14	13	13	29	27	200
3.	СФП	8	8	8	8	8	8	8	9	10	10	10	10	105
4.	Техника, тактика	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7.	Инструкторская и судейская практика			1		1	1		1	1				5
	Практические занятия	40	41	42	41	41	41	43	42	42	41	43	43	500
	ВСЕГО	43	44	44	43	44	43	44	43	43	43	43	43	520

Тематический тренировочный план подготовки на год (ТГ 3 года обучения)

Таблица 16

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	5	4	40
2.2	Ловкость	6	4	5	4	3	6	5	5	4	4	6	7	60
2.3	Быстрота	6	4	4	5	4	5	6	5	5	5	6	6	60
2.4	Сила	6	4	5	4	3	6	5	5	4	4	6	7	60
2.5	Выносливость	6	4	4	5	4	5	5	5	5	5	6	6	60
	Итого ОФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
3.	СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
4.	Техника, тактика	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	290
5.	Спец.подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
7.	Инструкторская и судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
	Практические занятия	75	75	75	76	75	76	76	76	76	76	77	78	911
	ВСЕГО	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Тематический тренировочный план подготовки на год

ТГ 4 годаобучения

Таблица 17

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	5	4	40
2.2	Ловкость	6	4	5	4	3	6	5	5	4	4	6	7	60
2.3	Быстрота	6	4	4	5	4	5	6	5	5	5	6	6	60
2.4	Сила	6	4	5	4	3	6	5	5	4	4	6	7	60
2.5	Выносливость	6	4	4	5	4	5	5	5	5	5	6	6	60
	Итого ОФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
3.	СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
4.	Техника, тактика	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	290
5.	Спец.подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
7.	Инструкторская и судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
	Практические занятия	75	75	75	76	75	76	76	76	76	76	77	78	911
	ВСЕГО	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Тематический тренировочный план подготовки на год

ТГ 5 года обучения

Таблица 18

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	5	4	40
2.2	Ловкость	6	4	5	4	3	6	5	5	4	4	6	7	60
2.3	Быстрота	6	4	4	5	4	5	6	5	5	5	6	6	60
2.4	Сила	6	4	5	4	3	6	5	5	4	4	6	7	60
2.5	Выносливость	6	4	4	5	4	5	5	5	5	5	6	6	60
	Итого ОФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
3.	СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
4.	Техника, тактика	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	290
5.	Спец.подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
7.	Инструкторская и судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
	Практические занятия	75	75	75	76	75	76	76	76	76	76	77	78	911
	ВСЕГО	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Тематический тренировочный план подготовки на год (СС 1 года обучения)

Таблица 19

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	5	5	5	5	5	5	4	6	7	8	9	70
2.3	Быстрота	7	5	5	5	5	5	4	4	7	6	8	9	70
2.4	Сила	7	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
2.5	Выносливость	9	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
	Итого ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
3.	СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
4.	Техника, тактика	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
7.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
	ВСЕГО	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

Тематический тренировочный план подготовки на год (СС 2 года обучения)

Таблица 20

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	5	5	5	5	5	5	4	6	7	8	9	70
2.3	Быстрота	7	5	5	5	5	5	4	4	7	6	8	9	70
2.4	Сила	7	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
2.5	Выносливость	9	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
	Итого ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
3.	СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
4.	Техника, тактика	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
7.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
	ВСЕГО	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

Тематический тренировочный план подготовки на год (СС 3 года обучения)

Таблица 21

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	5	5	5	5	5	5	4	6	7	8	9	70
2.3	Быстрота	7	5	5	5	5	5	4	4	7	6	8	9	70
2.4	Сила	7	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
2.5	Выносливость	9	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
	Итого ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
3.	СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
4.	Техника, тактика	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
7.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
	ВСЕГО	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В том числе психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузки и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы—внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательно соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

-усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

-правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

-посещение бани (2-4 раза в месяц);

-ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения(в периоды повышенной нагрузки);

-подвижные игры (в периоды активного отдыха);

-посещение бассейна (2-4 раза в месяц);

-лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

-посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачёт по полученным знаниям. Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, также, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию.

Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа. Одна из важнейших задач спортивной школы – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в тхэквондо.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков в обучении приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Таблица 22

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
	5	20	22
Этап спортивного совершенствования		22	24

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Таблица 23

№	Группа	технические навыки	тактические навыки	Кол-во поединков в соревновании
1	НП - 1	<p>Жизненно необходимые навыки:</p> <p>- прыжки, ползание, бег</p> <p>Боевая стойка тхэквондиста,</p> <p>удары руками на месте и в движении: прямые.</p> <p>Удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху вниз.</p> <p>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.</p>	<p>Умения поведения в коллективе</p> <p>Уход от ударов, защита руками.</p> <p>Одношаговый спарринг. Двух шаговый спарринг.</p> <p>Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.</p>	2
2	НП-2	<p>Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения</p>	<p>Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.</p>	3
3	ТЭ-1	<p>Удары ногами в перемещениях; удар рукой на выходе; защита от ударов ногой в разные уовни; защита от ударов ногами с вращения</p>	<p>Ведение соревновательного поединка по заданию; умения наносить удары на опережение; бой «с тенью». Ближний бой.</p>	4

4	ТЭ-2	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.	5
5	ТЭ-3	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка	5
6	ТЭ-4	«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка.	5
7	ТЭ-5	Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперников.	Не ограничено
8	СС-1,2,3	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

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

Знания и умения, необходимые для перевода на следующий этап, начиная с тренировочного этапа

Таблица 24

№	Теоретические знания	Физическая готовность	Базовая техника	Спаринговая техника
1	Форма тхэквондиста, год и обстоятельства признания тхэквондо, как вида спорта	Подтягивания на перекладине (норматив)	Блоки руками	Толе чаги момтом в атакующих действиях
2	Теоретические основы физиологии тренировочного процесса	Сгибание рук в упоре лежа (норматив)	Базовые стойки	Толе чаги ольгуль в атакующих действиях
3	Оценка удара ногой в корпус	Выпрыгивания из низкого приседа (норматив)	Прямые удары ногами	Нере чаги с передней и дальней ноги в атакующих действиях
4	Оценка удара ногой в голову	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Удары руками	Ап-толe чаги момтом в атакующих действиях
5	Оценка удара ногой с разворота в корпус	Гимнастический мост	Боковые удары ногами	Ап толe чаги ольгуль в атакующих действиях
6	Оценка удара ногой с разворота в голову	Махи через препятствие 10 сек	Удары ногами в прыжке	Толe чаги момтом в контратакующих действиях

7	Оценка удара рукой в корпус	Удары по макиваре с разворота за 10 сек	Удары ногами с разворота	Толе чаги ольгуль в конатакующих действиях
8	Выход за линию Площадки	Удары по лапе за 10 сек	Удары ногами с разворота в прыжке	Нере чаги с передней и дальней ноги в контратакующих действиях
9	Действия наказываемые «кен-го»	Колесо, рондат	Пумсетхэгук-иль- дянг	Ап-толе чаги момтом в контратакующих действиях
10	Действия Наказываемые «гам-джом»	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Пумсетхэгук-и-дянг	Ап толе чаги ольгуль в контратакующих действиях
11	Дисквалификация Спортсмена	Челночный бег (норматив)	Пумсетхэгук-сам- дянг	Маневрирование во поединке
12	Виды побед в Тхэквондо	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Пумсетхэгук-са- дянг	Ти чаги и фуре чаги в контратакующих действиях
13	Запрещенные действия в тхэквондо	Запрыгивания на возвышение	Пумсетхэгук-о-дянг	Работа в углу площадки
14	Системы проведения соревнований по тхэквондо	Бег на короткую дистанцию 30, 60, 100 м(норматив)	Пумсетхэгук-юк- дянг	Работа в клинче
15	История развития тхэквондо в мире	Бег на среднюю дистанцию, 1500 м (норматив)	Пумсетхэгук-чиль- дянг	Степовые перемещения вперед

16	История спортивной школы «Борец»	Бег на длинную дистанцию, 10 000 м (норматив)	Пумсетхэгук-паль- дянг	Степовые перемещения назад
17	Режим дня, гигиены и способы Восстановления Тхэквондиста	Лазанье по канату (норматив)	Пумсетхэгук-паль- дянг	Степовые перемещения в сторону
18	Безопасность тренировочного процесса, инструкции по Пользованию Тренажёрами	Выпрыгивания на высоту	Пумсе коре	Степовые перемещения комбинированные
19	Физические Качества спортсмена, оценка уровня их развития	Челночный бег (норматив)	Пумсе Растяжка	Провоцирование атаки

Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап тренировочного процесса

Итоговая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин - оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне $ИП > \text{норматив}$; Если $\text{норматив} > ИП > 90\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся хорошей; если 89% от норматива $> ИП > 85\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если $ИП < 85\%$ от норматива, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений спортсмена.

Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена

Таблица 25

Группа спортсменов	Оценка знаний и умений в баллах												зачёт
	Оценка физической готовности			Прилежное посещение занятий			Оценка теоретических знаний			Оценка технических навыков			
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	
Основная	35	30	25	25	20	15	20	15	10	20	15	10	70-100
Временно освобождённые				25	20	15	55	50	45				70-100

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления

в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки тхэквондистов:

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
ВТФ-пхумсэ		
Скорость	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,6 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с)	
	И.П. – стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 10 с)	
	Динамическое равновесие. Из И.П. – стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 14 с)	
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного коридора)	
Выносливость	Бег 6 мин (без учета расстояния)	Бег 6 мин (без учета расстояния)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 м)	Прыжок в длину с места (не менее 120 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
ВТФ- весовая категория, ВТФ- командные соревнования		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раза)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 м)	Прыжок в длину с места (не менее 150 м)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Техническое мастерств	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
ВТФ-пхумсэ		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивания из виса на Перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 м)	Прыжок в длину с места (не менее 150 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)

	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
ВТФ- весовая категория, ВТФ- командные соревнования		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 6,3 с)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 6,5 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 30 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин 20 с)	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин 30 с)
Сила	Подтягивания из вися на Перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из вися на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 м)	Прыжок в длину с места (не менее 180 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)

	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 5,9 с)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин 16 с)	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин 25 с)
Сила	Подтягивания из виса на Перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раза)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 с (не менее 28 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 с (не менее 26 раз)
Скоростно-силовы	Прыжок в длину с места (не менее 230 м)	Прыжок в длину с места (не менее 190 м)
	Тройной прыжок с места (не менее 740 см)	Тройной прыжок с места (не менее 600 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников.

Основное:

- «Тхэквондо теория и методика», Ю.А. Шулики, Е.Ю.Ключников, учебник, Ростов-на-Дону 2007;
- «Основы Таэквон-до», И.А. Соколов Москва, «Советский спорт», 1994;
- «Гибкость в боевых искусствах», Ч.С. Мо серия «Мастера боевых искусств», Ростов - на - Дону, «Феникс», 2003;
- «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.

Дополнительное:

- «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004;
- «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000;
- «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003;

- «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайт и другие, перевод с английского В.Л. Смульский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998;

- «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007;

- «Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2012.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств.

Для обеспечения подготовки рекомендуется использовать мультимедийные центры с возможностью воспроизведения звука и видео. Для анализа технико-тактической подготовки.

5.3. Интернет ресурсы.

<http://www.tkd34.ru>

<http://tkdrussia.ru/>

<http://www.etutaekwondo.org>

<http://www.worldtaekwondofederation.net>

<http://www.соревнования.su>

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

НА ПЕРИОД ДЕКАБРЬ 2018 – ДЕКАБРЬ 2019 гг.

Таблица 30

№	Мероприятие	Дата	Место проведения	Ответственный
1.	Первенство Ивановской области по тхэквондо (2007-2008, 2004-2006, 2003-2001 г.р.)	декабрь 2018	г. Иваново	Тренер Барышников А.В.
2.	Чемпионат Ивановской области по тхэквондо (2000 г.р. и старше)	декабрь 2018	г. Иваново	Тренер Барышников А.В.
3.	Всероссийский турнир по тхэквондо, входящий в календарь Минспорта России (2001 -2003, 2004 – 2006, 1998 – 2000 г.р.)	январь	по назначению	Тренер Барышников А.В.
4.	Первенство ЦФО России по тхэквондо среди юниоров (2001-2003 г.р.) юношей (2004-2006 г.р.) молодежи (1998-2000 г.р.)	январь май июнь	г. Рязань г. Владимир г. Иваново	Тренер Барышников А.В.
5.	Чемпионат России по тхэквондо (2001 и старше)	октябрь	г. Воронеж	Тренер Барышников А.В.

6.	Первенство России по тхэквондо среди юниоров (2001 -2003 г.р.), юношей (2004 – 2006 г. р) молодежи (1998 – 2000 г.р.)	01.02 – 07.02 31.05 - 04.06 20.05 – 25.05	по назначению	Тренер Барышников А.В.
7.	Чемпионат и Первенство г. Иваново по тхэквондо (2004 – 2006, 2001– 2003, 1998 – 2000 г.р.)	май	г. Иваново	Тренер Барышников А.В.
8.	Кубок России по тхэквондо (2003г.р. и старше)	14.05- 18.05	по назначению	Тренер Барышников А.В.
9.	Чемпионат и Первенство г. Иваново по тхэквондо (2007 – 2008, 2004– 2006 г.р.)	декабрь	г. Иваново	Тренер Барышников А.В.
10.	Чемпионат России по тхэквондо (2001 и старше)	01.11 – 07.11	по назначению	Тренер Барышников А.В.
11.	Первенство МБУ СШОР № 7 по тхэквондо (2007 – 2008, 2004– 2006, 2003 – 2001 г.р.)	ноябрь	г. Иваново	Тренер Барышников А.В.