

Департамент физической культуры и спорта
Администрации городского округа Самара

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ИМ. ЗМС СССР В.А.ШИШОВА»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО г.о. Самара
СП №3 им. ЗМС СССР В.А.Шишова

(Signature)
И.П.Томей
«30» декабря 2022 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта «тхэквондо ИТФ»
(приказ Минспорта России от 23.11.2022 г. № 1059)

Срок реализации программы:

на начальном этапе – 2-3 года

на тренировочном этапе – 2-4 года

на этапе спортивного совершенствования – без ограничения

на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничения

Самара

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I. Общие положения.....	5
1.1. Цели, основные задачи и планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
III. Система контроля.....	23
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	23
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся.....	26
IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ИТФ».....	30
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	30
4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки.....	55
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ».....	60
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	61
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	59
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	64
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	64

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ (утвержден приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1059), Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325) и учетом собственного опыта работы.

Данная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для тхэквондо (ИТФ) и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение принципа «от простого к сложному», ориентирующей выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной работе;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность программы:

Занятия тхэквондо ИТФ служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо ИТФ формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо ИТФ у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо ИТФ»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 30 кг	1020011411Д
весовая категория 35 кг	1020021411Н
весовая категория 40 кг	1020031411Н
весовая категория 45 кг	1020041411Н
весовая категория 46 кг	1020051411Д
весовая категория 47 кг	1020061411Ж
весовая категория 50 кг	1020071411Н
весовая категория 51 кг	1020081411Ю
весовая категория 52 кг	1020091411К
весовая категория 55 кг	1020101411Н
весовая категория 57 кг	1020121411Э
весовая категория 58 кг	1020131411Е
весовая категория 60 кг	1020141411Н
весовая категория 60+	1020151411Ю
весовая категория 62 кг	1020161411Ж
весовая категория 63 кг	1020171411Ю
весовая категория 64 кг	1020181411Е
весовая категория 65 кг	1020191411Н
весовая категория 65+	1020201411Д
весовая категория 67 кг	1020211411Ж
весовая категория 69 кг	1020221411Ю

весовая категория 70 кг	1020231411Н
весовая категория 70+	1020241411Н
весовая категория 71 кг	1020251411М
весовая категория 72 кг	1020261411Ж
весовая категория 75 кг	1020271411Ю
весовая категория 75+	1020281411Ю
весовая категория 77 кг	1020291411Ж
весовая категория 77+	1020301411Ж
весовая категория 78 кг	1020311411М
весовая категория 85 кг	1020321411М
весовая категория 92 кг	1020331411М
весовая категория 92+	1020341411М
спарринг - командные соревнования	1020351411Я
спарринг постановочный самооборона	1020361411Я
формальный комплекс- 9 упражнений	1020371411Н
формальный комплекс-12 упражнений	1020381411Я
формальный комплекс-15 упражнений	1020391411Я
формальный комплекс-18 упражнений	1020401411Я
формальный комплекс-21 упражнение	1020411411Л
формальный комплекс-23 упражнения	1020421411Л
формальный комплекс- 24 упражнения	1020431411Л
формальный комплекс – группа	1020441411Я
разбивание досок	1020451411Л
разбивание досок – группа	1020461411Л
специальная техника	1020471411Я
специальная техника - группа	020481411Я123Т

I. Общие положения

1.1. Цели, основные задачи и планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 г. №1059 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных **задач**: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до четырех лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до четырех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тхэквондо ИТФ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «формальные комплексы»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	3
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»			
Этапы начальной подготовки	2	10	12-14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8-10

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются:

1. групповые – выполняются всей группой обучающихся согласно плану тренера-преподавателя;
2. индивидуальные – выполняются по индивидуальным планам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
3. смешанные – применяются для решения частных задач в пределах одного учебно-тренировочного занятия.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или)специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	1	1	1	2	2	2
Основные	1	1	1	2	3	3

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и

распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Учебный план представлен в таблице № 6.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-48	31-36	25-26	13-15	13-15	13-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-19	18-20	21-23	17-18	14-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-7	9-10	17-18	18-19
4.	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41	33-36	32-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	4-5	3-5	2-4	3-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	—	—	1-2	1-3	2-4	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	1-2	1-2	1-2	3-4	4-6	6-8

	контроль (%)						
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный».							
1	Общая физическая подготовка (%)	46-48	31-36	25-26	13-15	13-15	13-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-19	18-20	21-23	17-18	14-15
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-3	6-7	9-10	17-18	18-19
4	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41	33-36	32-34
5	Тактическая подготовка, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	4-5	3-5	2-4	3-4
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-3	5-10	5-7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-2	1-2	1-2	3-4	4-6	6-8

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-12		8-10		4	1
		1.	Физическая подготовка:	62-66	48-55	43-46	34-38
Общая физическая подготовка	46-48		31-36	25-26	13-15	13-15	13-15
Специальная физическая подготовка	16-18		17-19	18-20	21-23	17-18	14-15
2.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-7	9-10	17-18	18-19
3.	Техническая подготовка	19-29	33-38	36-39	40-41	33-36	32-34
4.	Тактическая подготовка	0-1	1-2	1,5-2	1-2	0,7-2	1-1,5
5.	Теоретическая подготовка	1-1,5	1-2	1,5-1,5	1-1,5	0,5-1	1-1,2
6.	Психологическая подготовка	1-1,5	1-2	1-1,5	1-1,5	0,8-1	1-1,3
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,3-0,6	0,3-0,6	0,3-0,6	1-1,3	1-2	2-2,5
8.	Инструкторская практика	-	-	0,5-1	0,5-1,5	1-2	2,5-3,5

9.	Судейская практика	-	--	0,5-1	0,5-1,5	1-2	2,5-3,5
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,3-0,6	0,3-0,6	0,3-0,6	1-1,4	1,5-2	2-3
11.	Восстановительные мероприятия	0,4-0,8	0,4-0,8	0,4-0,8	1-1,3	1,5-2	2-2,5
	Общее количество часов в год	84-101	85-101	91-101	90-101	88-101	91-102

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7:

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

		обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/викторин для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. В таблице № 8 приведен план антидопинговых мероприятий по Учреждению.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта. Честная игра»; 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»); 3. Антидопинговая викторина «Играй честно»; 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»; 6. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год 1 раз в месяц По назначению 1 раз в год 1-2 раза в год 1-2 раза в год	1. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе; 2. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома); 3. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе; 4. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования; 5. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов; 6. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 2. Антидопинговая викторина «Играй честно»; 3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»; 4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год По назначению 1-2 раза в год 1-2 раза в год	1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования; 2. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе; 3. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации; 4. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»</p>	<p>1 раз в год 1-2 раза в год</p>	<p>препаратов; 1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования; 2. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.</p>
--	--	--	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Программа имеет цель подготовить не только атлетов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила тхэквондо ИТФ, правила поведения на спортивной площадке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком для выбора данных профессий в дальнейшем. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на *учебно-тренировочном этапе* и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

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

судействе соревнований в физкультурно-спортивных организациях. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Таблица № 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; 3. Обучение основным техническим элементам и приемам; 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по избранному виду спорта	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, желающего заниматься спортом в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки проводится по программам углубленного медицинского осмотра. Его спортсмены проходят два раза в год. Углубленный медицинский осмотр (в зависимости от этапа подготовки) включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей специалистов: травматолога – ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, гинеколога, врача по спортивной медицине и т.д. В случае необходимости, по медицинским показателям организуются дополнительные консультации других специалистов.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Учебно-тренировочные средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов. и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно- тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ИТФ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо ИТФ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным

обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 10:

Таблица №10

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех этапов спортивной подготовки
4	Контрольные учебно-тренировочные занятия	Отчет	Проводятся для оценки уровня подготовки обучающихся перед предстоящими соревнованиями

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Основными критериями зачисления обучающихся на этапы подготовки и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки, которые представлены в таблицах № 11-14.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Челночный бег 3x10м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (коснуться пола пальцами рук)	Количество раз	не менее			
			1	2		
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			27	24	32	27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	Количество раз	не менее		не менее	
			1	2		
2.5.	Челночный бег 3x10м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
3.1.	Бег 1000м	Мин, с	Не более			
			7,10	7,35		
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	Не более			
			10			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», спарринг постановочный»						
4.1.	Бег 1000м	Мин, с	Не более			
			6,10	6,30		
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более			
			18	19		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «формальные комплексы»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	Количество раз	Не менее	
			29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее	
			2	
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			11	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный».				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	Количество раз	Не менее	
			32	28
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на выпрямленных ногах (коснуться пола пальцами рук)	Количество раз	не менее	
			2	2
2.5.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	0
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	11
			34	21

3. Нормативы специальной физической подготовки дисциплины «формальные комплексы»				
3.1	Бег на 1000 м	Мин, с	не более	
			5,50	6,20
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	не более	
			16.00	17.30
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки дисциплин «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный».				
4.1.	Бег на 1500м	Мин, с	не более	
			8,05	8,29
4.2	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	не более	
			17.30	20.00
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ТХЭКВОНДО ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не более	
			8	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			17	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			24	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	Количество раз	не менее	
			39	34
			40	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	не более	
			16,00	18,30
2.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не менее	

			9,40	11,40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			11	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	13
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			40	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000м	Мин, с	не более	
			-	11,20
2.2.	Бег на 3000м	Мин, с	не более	
			14,30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

-содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Программный материал для групп этапа начальной подготовки.

Основная цель учебно-тренировочного занятия– убедиться в выборе спортивной специализации тхэквондо ИТФ и овладеть основами техники.

Основные задачи учебно-тренировочного занятия:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике тхэквондо ИТФ;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо ИТФ.

Факторы, ограничивающие нагрузку во время учебно-тренировочного занятия:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства спортивной подготовки:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей, др.);
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. введение в школу техники тхэквондо ИТФ;
9. комплексы упражнений для индивидуальных учебно-тренировочных занятий (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления учебно-тренировочных занятий. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Иногда юные спортсмены, при своем слабом общем физическом развитии, достигали высоких показателей, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки (далее - НП) - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза спортивного результата) у мальчиков в 11-13 лет, у девочек в 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер-преподаватель не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В последние годы становится все больше сторонников той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий тхэквондо ИТФ.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности спортивной подготовки:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не

отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году спортивной подготовки является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс должен проходить насыщенно (без больших пауз и перерывов). Перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность спортивной подготовки находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы на начальном этапе занятий спортом, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется путем сдачи специальных контрольно-переводных нормативов (тестов), характеризующих уровень развития физических качеств по годам спортивной подготовки.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй – испытания на силу и выносливость.

Особое внимание в контрольных испытаниях уделяют соблюдению одинаковых условий. То есть, одинаковое время проведения испытаний, одинаковое время приема пищи, одинаковая предшествующая нагрузка, одинаковая погода, одинаковая разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебные наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью спортсменов;
5. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебно-тренировочных занятий и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использовать контрольные соревнования в виде контрольных экзаменов. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и нормам нагрузок.

Задача тренера-преподавателя - нацелить юных спортсменов на демонстрацию в соревнованиях социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия и уважения к товарищам, стойкости в поединке с противником.

Программный материал для группы учебно-тренировочного этапа.

Основная цель учебно-тренировочного занятия – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тхэквондо ИТФ.

Основные задачи:

- укрепить здоровье и всесторонне физически развить подростков;
- улучшить скоростно-силовую подготовку спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- заинтересовать в избранном виде спорта;
- воспитать быстроту движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучить и совершенствовать технику тхэквондо ИТФ;
- постепенно подвести спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок, соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте ребенка и развитии его силы.

Основные средства учебно-тренировочного занятия:

1. общеразвивающие упражнения;
2. комплексы специально подготовленных упражнений;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. комплексы специальных упражнений из арсенала тхэквондо ИТФ;
5. упражнения со штангой (вес штанги – 30-70 % от собственного веса);
6. подвижные и спортивные игры;
7. упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
8. изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления учебно-тренировочного занятия.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной.

Перед тренером-преподавателем встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства учебно-тренировочного занятия по форме и характеру выполнения имеют сходство с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных спаррингах и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат, тем самым отличаясь от упражнений со штангой;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе учебно-тренировочного занятия имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники тхэквондо ИТФ.

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При подготовке следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся наблюдения, контрольные испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров стремление бороться с трудностями соревновательных условий. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Программный материал для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основной задачей на этапе ССМ является выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественно учебно-тренировочный процесс направлен на:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап ССМ и ВСМ характерен определенными зонами становления

мастерства:

- зона первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта),
- участие в международных спортивных соревнованиях;
- зона достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);
- зона поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают учебно-тренировочные занятия, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и использованию двигательных навыков в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами учебно-тренировочных занятий - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

В процессе многолетней подготовки боксеров могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки спортсменов.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, годичный цикл, составляющий 52 недели, должен включать

28-30 недель на тренировку, 18-20 недель на участие в соревнованиях, 4 недели на переходный период.

Тренер имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение тренировочной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

На этапе спортивного совершенствования распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в зависимости от специализации группы.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл тренировки – это совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводный (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении учебно-тренировочного процесса внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (таблица № 15).

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Таблица № 15

Направленность микроциклов	Код микроцикла
<i>Базовый</i> - функционально-техническая направленность	РФ
<i>Специальный</i> - техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
<i>Модельный</i> - модель соревновательной нагрузки	К
<i>Подводящий</i> - выведение на пик спортивной формы	П
<i>Соревнования</i>	С
<i>Переходный</i> - восстановление после соревновательных нагрузок	В

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимые предпосылки для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала тхэквондо ИТФ.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов 1 года спортивной подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов спортивной подготовки 3-го года в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных

микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по площадке. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебно-тренировочные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основной задачей является участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапах ССМ и ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Программный материал для практических занятий.

Примерные схемы недельных микроциклов для учебно-тренировочных этапов
Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники тхэквондо ИТФ, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 16).

Таблица № 16

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СИ	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10

Суббота	ОФП СП СорП	100 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Таблица №17

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам подготовки в РТ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники тхэквондо ИТФ в условиях отработки и в тренировочных спаррингах (табл. № 17).

Контрольный недельный микроцикл (К) (табл. № 18)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица № 18

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам подготовки в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15

Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в тхэквондо.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок. Совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Стрелковой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Бег по залу на выносливость (6 – 10 мин).

Челночный бег выполняется как в обычном варианте, так и с различными стартовыми позициями (из упора присев, из упора лежа, спиной вперед, лежа на спине ногами/головой вперед и т.д.).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Вис на перекладине на прямых и согнутых руках.

Подтягивание на перекладине прямым и обратным хватом из положения виса или с упором ног на низкой перекладине.

Сгибания рук в упоре лежа от пола на ладонях выполняются таким образом, чтобы в нижней точке расстояние от груди до пола составляло не более 5 см.

Упражнения типа «тележка»: один партнер становится в упор лежа, второй берет его за ноги и таким образом они передвигаются по залу. Ученик, который стоит на руках, может двигаться шажками и прыжками.

Упражнения для ног. Гусиный шаг выполняется как шагом (прыжками) в положении присев без помощи рук (кулаки у лица, локти прижаты, либо руки за головой). Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Прыжки опорные и с двух ног через партнера и предметы. Прыжки через скакалку выполняются на двух ногах либо на количество раз без остановок, либо на время. Приседания и выпрыгивания вверх из положения присев (колени к груди, в стороны, с прогибом в спине).

Подъемы ног согнутых в коленях из положения виса на перекладине. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Подъемы ног выполняются из положения лежа на спине, руки вытянуты на полу параллельно туловищу, ноги поднимаются на угол 90 градусов относительно пола. Упражнения с партнером.

Подъемы туловища выполняются из положения лежа на спине, руки находятся за головой, корпус поднимается в вертикальное положение.

Одновременные подъемы ног и туловища (книжечка) из положения лежа на спине.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения на гибкость наклоны вперед из положения стоя и сидя на полу с разным исходным положением ног. Различные виды выпадов с наклонами. Махи ногами.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости, гибкости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования и преодоления препятствий.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Различные упражнения на растяжку.

Упражнения на координацию, например, координационные прыжки, построенные по принципу различных движений рук и ног (левая рука в сторону, правая вперед, ног и в стороны и т.д.).

Упражнения с теннисными мячами на ловкость ловля мячей двумя и одной рукой от пола, от партнера.

Взрывные выносы коленей и ног (махи ногами) передней (задней ногой), ноги на время, либо сериями под счет.

Прыжки через ноги партнера со сменой спаринговой стойки.

Бег с высоко поднятыми коленями (ногами) на месте и в движении с высокой частотой. Бег змейкой.

Упражнения у стены со жгутом и без него, на различные фазы ударов ногами.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ до 3 лет.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

В большинстве видов спорта тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах $174+6$ уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует $ЧСС=185+10$ уд./мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ свыше 3 лет.

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений

избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов являются кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в тхэквондо. 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, тренажеры. 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.

Техническая и тактическая подготовка.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

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.

Тренировки в бассейне проводятся с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целью 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.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке тхэквондистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять своё училище, страну на соревнованиях любого ранга.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно расширять принципы ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное

участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов.

Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования тхэквондистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с показом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококвалифицированных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) обучающихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к учению, запоминанию, ассоциации и упражнению.

Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Примерный план теоретической подготовки.

Тема 1. Динамика развития тхэквондо в Мирове, Европе, России.

Тема 2. Восстановительные средства в тренировочном процессе.

Тема 3. Значение бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

Тема 4. Режим дня. Основное требование к режиму — рациональное чередование работы и отдыха.

Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой;

10-12 час — первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается;

с 14-15 час. — отдых;

17-19 час. — вторая тренировка;

отбой в 23 часа при тишине и покое.

Тема 5. Режим питания. В период интенсивных тренировок боец к питанию должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4–2,5 г на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Тема 6. Профилактика травматизма. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, боец должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капшой, шлемом, биндажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Тема 7. Значение самостоятельных занятий. Самостоятельная тренировка тхэквондиста проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые указывает тренер.

Тема 8. Анализ поединков. Анализ методик тренировок. При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка. После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий тхэквондо, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт

характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Тхэквондо 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.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг или доянге, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если он хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Формирование этих качеств будет успешным лишь при осуществлении педагогической поддержки спортсмена тренером.

При осуществлении педагогической поддержки спортсмена на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области педагогики, психологии, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

Организуя тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Восприятие.

В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции - умение тхэквондиста точно определять расстояние до противника. В тхэквондо чувство дистанции проявляется в двух формах - при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у тхэквондистов не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника

основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые тхэквондисты обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противник уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, тхэквондист в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Ориентирование на доянге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, тхэквондист должен уметь в любой момент определить свое положение на доянге относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства тхэквондиста — умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством тхэквондиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения ударной поверхности с целью. Тхэквондист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Тхэквондист должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание.

Внимание — это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания — интенсивность и устойчивость.

Тхэквондист должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его

внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В тхэквондо требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте — противнике.

Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание тхэквондиста, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление.

Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на доянге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты). Создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности тхэквондиста и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения — это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции.

Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание тхэквондиста в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Тхэквондисты, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании

своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и, часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего тхэквондист своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для тхэквондиста характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Для тхэквондо ИТФ характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки с чувством дистанции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях проводимых психологом.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Типовая форма плана учебно-тренировочного занятия

Задачи:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Время проведения _____.

Место проведения _____.

Части занятия и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (_____ мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		
Основная (_____ мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		

Заключительная (_____ мин)	1. _____		
	2. _____		
	3. _____		

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица № 19

Учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)		Сроки проведения	Краткое содержание
		До 1 года	Свыше 1 года		
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	До 1 года 7	Свыше 1 года 9		
	Правила безопасности при занятиях тхэквондо ИТФ. Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий тхэквондо ИТФ.
	Занятия тхэквондо ИТФ, как средство укрепления здоровья, закаливания организма и развития физических качеств.	0,5	1	февраль	Значение занятий тхэквондо ИТФ для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	История армейского спортивного клуба. Выдающиеся спортсмены-тхэквондисты	0,5	1	март	Исторические справки о выдающихся спортсменах-тхэквондистах, победы на международных соревнованиях.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом	0,5	0,5	апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Техника выполнения приёмов в тхэквондо ИТФ	1	1	май	Основные теоретические сведения о технике выполнения приёмов в тхэквондо ИТФ.
	Организация и проведение подвижных игр с элементами бокса во время активного отдыха и каникул.	0,5	0,5	июнь	Сведения: об организации и проведении подвижных игр с элементами бокса на открытом воздухе; о подготовке мест проведения занятий (вместе с родителями); о правилах подвижных игр на открытом воздухе.

	История возникновения вида спорта " тхэквондо ИТФ " и его развитие	0,5	1	август	Зарождение и развитие вида спорта. Исторические справки о выдающихся спортсменах, чемпионах мира.
	Режим дня и питание обучающихся	0,5	0,5	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья	0,5	0,5	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Спортивная деятельность как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Правила вида спорта " тхэквондо ИТФ "	0,5	1	ноябрь	Возрастные категории участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
		15	19		
	Правила безопасности при занятиях в спортзале. Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий тхэквондо ИТФ. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Характеристика ударов в тхэквондо ИТФ	2	2	февраль	Требования правил по виду спорта " тхэквондо ИТФ " к правильному выполнению ударов. Основные ошибки. Пути устранения.
	Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)	1	1	март	Классификация спортивных соревнований. Нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов по тхэквондо ИТФ. Программа соревнований по тхэквондо ИТФ.
	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по тхэквондо ИТФ	2	2	апрель	Сведения о составе судейской бригады, основных функциях и полномочиях спортивных судей на соревнованиях по тхэквондо ИТФ. Команды (жесты) спортивных судей.
	Организация спортивных соревнований по тхэквондо ИТФ. Перечень необходимых документов.	2	2	май	Календарные планы спортивных соревнований. Положения (регламенты) о спортивном соревновании. Приказы о проведении. Документы для допуска участников (заявки, медицинские заключения, разрядные книжки и др.). Обязанности и права участников спортивных соревнований. Системы зачета в спортивных соревнованиях. Принципы формирования сборных

					спортивных команд.
	Самоанализ и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе	1	2	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его содержание и структура
	Режим дня и питание обучающихся	1	2	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в спортивной подготовке обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.
	История олимпийского движения	1	1	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
	Роль спорта в формировании личностных качеств	1	2	октябрь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	3	ноябрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка тхэквондиста	1	1	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки тхэквондиста, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства ежегодно:	25			
	Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Правила нахождения на спортивном объекте и территории.	2		январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий боксом. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность, утомление	2		февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Основные признаки утомления. Принципы спортивной подготовки.
	Планирование и учёт учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ	2		март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Олимпийское движение. Роль и место спорта в современном обществе	2		апрель	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по тхэквондо ИТФ.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	2	май	Сведения об общеразвивающих, специальных и имитационных упражнениях для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения в тхэквондо ИТФ (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) и совершенствования техники выполнения ударов.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для тхэквондо ИТФ	2	июнь	О практическом применении упражнений на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий тхэквондо ИТФ в соответствии с их направленностью.
Тактическая подготовка	3	август	Рациональное поведение в ходе соревнований: умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время от разминки до старта, правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных, рационально распределять силы по поединку
Воспитание в спорте. Роль и содержание в спортивной деятельности	2	сентябрь	Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Физиологические основы спортивной деятельности	3	октябрь	Ознакомление с различными видами мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Восстановительные средства и мероприятия	3	ноябрь	Сведения о средствах восстановления: рациональном и сбалансированном питании, гигиенических и физиотерапевтических процедурах, благотворном воздействии сна, бани, массажа, рациональном питании, витаминизации, чередовании тренировочных нагрузок различной направленности, организации активного отдыха. Особенности применения восстановительных средств.
Спортивные соревнования	2	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Всего на этапе высшего спортивного мастерства ежегодно:	25		
Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Правила нахождения на спортивном объекте и прилегающей территории.	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий тхэквондо ИТФ. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
Подготовка квалифицированных спортсменов	3	февраль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов бокса.	4	март	Понятие о сущности возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов тхэквондо ИТФ. Анализ выполнения технических действий и поиск способов устранения ошибок.
Планирование и учет учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ	3	апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	2	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему	2	июнь	Ознакомление с основными способами оказания первой доврачебной помощи пострадавшего.
Восстановительные средства и мероприятия	3	август	Совершенствование знаний о средствах восстановления: рациональном и сбалансированном питании, гигиенических и физиотерапевтических процедурах, благотворном воздействии сна, бани, массажа, рациональном питании, витаминизации, чередовании тренировочных нагрузок различной направленности, организации активного отдыха. Особенности применения восстановительных средств.

Воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	2	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Словарь терминов и определений по тхэквондо ИТФ.	2	октябрь	Ознакомление с терминологией в области бокса и грамотном применении терминов спортивной деятельности.
Социальные функции спорта	1	ноябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Организация спортивных соревнований	2	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Организующая и отчётная документация. Безопасность при проведении соревнований. Медицинское сопровождение. Судейство спортивных соревнований.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ИТФ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку на этапе начальной подготовки спортивной дисциплины «формальные комплексы», не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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 ИТФ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо ИТФ» не ниже всероссийского уровня.

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 ИТФ».

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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 25);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы № 26-27);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска для разбивания (34x25x2см)	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
7.	Лапа боксерская	штук	12
8.	Лапа тренировочная-ракетка	штук	12
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12x12 м)	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для разбивания досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
19.	Утяжелители для ног весом 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг	комплект	12
20.	Утяжелители для рук весом 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг	комплект	12
21.	Эспандер (резина)	комплект	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма) для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
3.	Защиты стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

9.	Обувь для зала (степки)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки закрытого типа (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
12.	Протектор –бандаж для паха	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
13.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, 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).

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 учётом специфики вида спорта «тхэквондо ИТФ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Организация обеспечивает условия для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей в соответствии с законодательством.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1059)

2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014 г.)

3. Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

5. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 г. № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

6. Всероссийский реестр видов спорта
7. Единая всероссийская спортивная классификация
8. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»
9. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»

Литературные источники

1. Тхэквондо / Ким Су. - М., 2004.
2. Тхэквондо: Базовый курс / А.С. Сон, Р.Дж. Кларк. Перевод с англ. – М., 2004.
3. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному / Сунг Мо Чой, С.Н. Ярышев. – М., 2003.
4. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сборник научных статей/Российская Государственная Академия физической культуры – М., 2000.
5. Энциклопедия тхэквондо перевод. 1993г. АО «ТКО», 1988г. Хонг Хи Чой.
6. Тхэквондо / С.К. Карамов, 2004.
7. Тхэквондо - путь к совершенству / В. Лигай, 2004.
8. Особенности формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов (на примере сборной команды России по тхэквондо). - Москва, 2007.
9. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. - Москва, 2008.
10. Калашников Ю. Б., Малков О. Б., Ли Чжон Ки. Комбинации и серии ударов, проводимых квалифицированными тхэквондистами из типичных стартовых ситуаций // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 3. — М.: ФОН, 2003.
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – 2002.
13. Марков Г.В., Романов В.И., Гладков В.Н. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. - М.: Советский спорт. – 2006.
14. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов на Дону: Феникс, 2007.
15. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС, 1977.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1997.
17. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 1985.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Олимпийские игры.
2. Чемпионат России и кубок России по тхэквондо ИТФ.
3. Первенство России по тхэквондо ИТФ.
4. Чемпионат и Кубок мира по тхэквондо ИТФ.
5. Чемпионаты Европы по тхэквондо ИТФ.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru
2. www.minsport.samregion.ru
3. www.rusada.ru
4. www.wada-ama.org
5. www.roc.ru
6. www.olympic.org

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «бокс», утвержденной приказом
Минспорта России
от «___» _____ 2022г. № _____

Календарный план воспитательной работы

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

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 1
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «бокс»

утвержденной приказом
Минспорта России
от «___» _____ 2022 г. № ___

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-12	8-10		4		1
		1.	Физическая подготовка:	99-124	124-140	160-180	200-202
Общая физическая подготовка	55-77		77-90	80-90	90-90	66-84	50-60
Специальная физическая подготовка	44-47		47-50	80-90	110-112	100-116	70-84
2.	Техническая подготовка	80-100	102-126	160-192	220-240	270-320	320-350

3.	Тактическая подготовка	2-8	8-25	50-60	80-90	120-150	170-180
4.	Психологическая подготовка	2-8	8-25	30-35	50-80	101-130	116-150
5.	Теоретическая подготовка	12-20	20-30	30-30	40-45	30-35	40-80
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6-6	6-6	16-16	16-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	0	0	30-35	36-40	80-86	110-200
8.	Инструкторская практика	0	0	15-20	20-20	17-20	35-60
9.	Судейская практика	0	0	15-20	20-23	17-20	30-60
10.	Восстановительные мероприятия	4-6	6-12	30-35	35-40	80-100	109-144
11.	Медицинское обследование	4-6	4-6	8-8	8-8	6-8	15-40
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	60-72	83-93	104-124	124-166
13.	Интегральная подготовка	0	0	20-25	24-25	25-25	35-60
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «___» _____ 2022г. № ____

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта. Честная игра»; 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»); 3. Антидопинговая викторина «Играй честно»; 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»; 6. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год 1 раз в месяц По назначению 1 раз в год 1-2 раза в год 1-2 раза в год	1. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе; 2. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома); 3. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе; 4. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования; 5. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов; 6. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
Учебно-	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА;	1 раз в год	1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая

<p>тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>2. Антидопинговая викторина «Играй честно»;</p> <p>3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»;</p> <p>4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».</p>	<p>По назначению</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>часть системы антидопингового образования;</p> <p>2. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе;</p> <p>3. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации;</p> <p>4. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов;</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА;</p> <p>2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»</p>	<p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования;</p> <p>2. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.</p>