

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ АРМИИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ФАУ МО РФ ЦСКА  
ПОЛКОВНИК

А. Громов  
2018 г.



**Программа спортивной подготовки  
по виду спорта  
ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «тхэквондо»,  
утвержденного Приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 36.  
Срок реализации Программы: 12 лет.

Москва  
2018

**ОГЛАВЛЕНИЕ:**

<b>I. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>II. Нормативная часть</b>	<b>9</b>
<b>III. Методическая часть</b>	<b>22</b>
<b>IV. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>34</b>
<b>V. Информационное обеспечение</b>	<b>46</b>
<b>VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</b>	<b>46</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки СШОР (по спортивным единоборствам) по виду спорта - «Тхэквондо» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Тхэквондо, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 36, разработанным на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.	Цель Программы	Единая система подготовки спортсменов тхэквондистов
2.	Этапы реализации Программы	Реализация Программ спортивной подготовки на следующих этапах: - начальной подготовки; - тренировочном (спортивной специализации); - совершенствования спортивного мастерства; - высшего спортивного мастерства
3.	Срок реализации Программы	12 лет
4.	Основная функция Программы	Спортивная подготовка
5.	Вспомогательные функции Программы	Физическое образование Физическое воспитание
6.	Результат реализации Программы	Максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации

В основу Программы положен федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, методические разработки по тхэквондо, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены) в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

### 1.2. Характеристика тхэквондо, его отличительные особенности

Тхэквондо в мире – один из наиболее молодых олимпийских видов спорта, пользующийся огромной популярностью. Соревнования проходят по правилам утвержденным Всемирной федерацией тхэквондо (ВТФ). В состав Всемирной федерации тхэквондо входят 209 стран. Как вид спорта, тхэквондо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники ногами. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброски собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка поединка. Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в тхэквондо предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это

тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

### 1.3. Структура многолетней спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

- 1) этап начальной подготовки;
  - периоды:
    - до года;
    - свыше года;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
  - периоды:
    - начальной специализации;
    - углубленной специализации;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

#### *Задачи на этапах многолетней подготовки.*

*Этап начальной подготовки* – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта.

*Этап совершенствования спортивного мастерства* – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

*Этап высшего спортивного мастерства* - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Возраст, поступающих и занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Организация спортивной подготовки может осуществляться несколькими организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Переход спортсмена для продолжения спортивной подготовки из одной организации в другую (обучающиеся в группах СС и ВСМ) возможен в виде:

- кластерной форма реализации программ спортивной подготовки;
- соглашения о сотрудничестве организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Перевод учащихся с одного этапа подготовки на другой производится при условии выполнения соответствующих спортивных нормативов на соревнованиях различного уровня (календарных, классификационных и др.).



Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I юношеские разряды, III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России».

#### *Система спортивной подготовки*

- организационно-управленческий процесс;
- система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов;
- тренировочный процесс;
- соревновательный процесс;
- педагогический процесс;
- процесс научно-методического сопровождения;
- процесс медико-биологического сопровождения;
- процесс ресурсного обеспечения.

#### **1.4. Специфика организации тренировочного процесса**

Формы занятий по тхэквондо определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию предлагаемого материала (теоретические, практические). Основной формой являются тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

*Теоретические занятия* могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

*Практические занятия* могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики тхэквондо.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности тхэквондистов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности тхэквондистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

*Контрольные занятия* обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

*Соревновательные занятия* применяются для формирования у тхэквондистов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия*. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе тхэквондо занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств).

В качестве *внеурочных форм занятий* в СШОР рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Спортивные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются тренерским советом спортивной школы.

Проведение занятий по тхэквондо возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся тхэквондо обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются тхэквондисты с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в тренировочном процессе по тхэквондо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

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

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **1.4.1. Расписание тренировочных занятий**

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается распорядительным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку

(приказом руководителя), после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

на ЭНП – 2 часов;                      на ТЭ(ЭСС) – 3 часов;  
на ЭССМ – 4 часов;                    на ЭВСМ – 4 часов.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать следующие условия: разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава СШОР установлен в коллективном договоре и других локальных нормативных актах организации.

#### **1.4.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по тхэквондо**

Особенности осуществления спортивной подготовки по тхэквондо определяется в Программе и учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с ТЭ (ЭСС); составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель тренировочных занятий предусматривается в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам на всех этапах спортивной подготовки. На ЭНП и ТЭ(ЭСС) работа по индивидуальным планам вводится с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация тренирующихся.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта тхэквондо, привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются *тренировочные сборы*, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем



тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта тхэквондо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта тхэквондо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **1.4.3. Планирование тренировочного процесса**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, подлежит обязательному планированию и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по тхэквондо.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, производится с учетом следующего:

а) работа по годовому плану работы одного тренера и иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона;

б) одновременная работа двух и более тренеров и иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

в) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера, и другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
<b>Для спортивных дисциплин: ВТФ –пхумсэ</b>				
Этап начальной подготовки	3	7	15 - 16	32
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	12 –14	28
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4 - 8	16
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-6	12
<b>Для спортивных дисциплин: ВТФ-весовая категория, ВТФ –командные соревнования</b>				
Этап начальной подготовки	2	10	15 - 16	32
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 – 14	28
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4 - 8	16
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-6	12

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо**

Таблица № 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка (%)	46,5-49	42-49	36-47	26-41	22-29	20-26
Специальная физическая подготовка (%)	14,5-18,5	15-22	19-29	20,5-34,5	22,5-32	23,25-31
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	5-7	3-5,5	2-4,5	1,5-2,5	1,5-2,5
Техническая, тактическая подготовка (%)	23-26,5	21-25	22-29	27-36	36-44	39-45
Участие в соревнованиях (%)	5,5-6,5	5-7	4-6	3,5-6	4,5-6,5	4,5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5-1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,5-1

### 2.3. Предельные объемы тренировочной нагрузки

Таблица № 3

Объем тренировочной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1	2	3	4		
Количество часов в неделю	5	6	10	10	18	18	28	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	9	9	12	12
Общее количество часов в год:	260	312	520	520	936	936	1456	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	468	468	624	624

### 2.4. Режимы тренировочной работы

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

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.



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

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

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

Годовой цикл подготовки тхэквондистов спортивной школы делится на 6 мезоциклов:

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

### **2.5. Тренировочные нагрузки**

Тренер использует различные величины тренировочной нагрузки на каждом новом этапе спортивной подготовки, предъявляя к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом возрастных особенностей. У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость, в 15-16 лет – сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

### **2.6. Структура годичного цикла:**

- прочное овладение базовой техникой и тактикой тхэквондо;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

#### **Подготовительный период**

Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

- Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.
- Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики.
- Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.
- Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением); повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости.

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для тхэквондиста максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности спортсмена, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

#### **Соревновательный период**

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

#### **Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:**

Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, особенностей борьбы главных соперников.

Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

#### **Заключительный период**

Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность спортсмена к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

### Переходный период

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного периода.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта приема.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

## 2.7. Примерный план многолетней подготовки

Таблица № 4

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовке					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	46,5-49	42-49	36-47	26-41	22-29	20-26
Специальная физическая подготовка (%)	14,5-18,5	15-22	19-29	20,5-34,5	22,5-32	23,25-31
Теоретическая и психологическая подготовка	4-6	5-7	3-5,5	2-4,5	1,5-2,5	1,5-2,5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5,5-6,5	5-7	4-6	3,5-6	4,5 - 6,5	4,5-6
Техническая, тактическая подготовка (%)	23-26,5	21-25	22-29	27-36	36-44	39-45
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5-1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,5-1



## 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	3 года ВТФ пхумсэ	7	15-16	30-32	Выполнение нормативов по ОФП, без разряда
	2 года ВТФ весовая категория, командные соревнования	10			Выполнение нормативов по ОФП, юношеские разряды
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 года	10	12-14	20-28	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды
	2 года углубленная специализация	12	10-14	20-28	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды, I-3 разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8	8-16	КМС Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивные результаты
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-6	2-12	МС, войти в состав сборной команды (резерв)

Примечание: в отдельных случаях по решению тренерского совета, спортсмены не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены, в порядке исключения, в данную группу при условии, что они имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по тхэквондо определяется в соответствии Федеральным стандартом по виду спорта «тхэквондо».

## 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество

тренировочных занятий в год составляет от 156 до 624 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 46 до 49 %, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства от 22 до 47%, а, например, объем тактической подготовки на начальном этапе – 23 до 26%, на тренировочном этапе – от 22 до 29 %, на этапах ССМ и ВСМ – от 36 до 45%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты (см. таблицу 2).

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

### 2.10. Соревновательная деятельность

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в поединках по тхэквондо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является поединок, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки тхэквондо и (или) его положения в рейтинге иных групп), основными и главными (проходящими в рамках официальных соревнований).

К соревнованиям любого масштаба допускаются тхэквондисты с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

### 2.11. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

Таблица № 6

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Главные	-	-	1	1	2	2

### 2.12. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих спортсменов тхэквондистов основными могут быть Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы и России, международные турниры и другие.

Для начинающих тхэквондистов основными могут быть первенство СШОР, первенство г. Москвы, и разные турниры. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

### **2.13. Соревновательная деятельность, тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия**

#### **Требования к организации соревновательной деятельности**

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии – за счет внебюджетных средств.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:**

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

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

#### **Порядок организации тренировочных сборов**

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удаленные тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются



в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов, приведенной в таблице № 7

### Перечень тренировочных сборов

Таблица № 7

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора тренировочных сборов
		ЭНП	ТЭЭС	ЭСС	ЭВСМ	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

В продолжительность тренировочных сборов не входит проезд к месту его проведения и обратно.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором школы.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий

(индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами);

организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);

утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы (либо ее учредителем), нормативными актами субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

распорядок дня спортсменов;

журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

#### **2.14. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

##### ***В медицинское обеспечение входит:***

периодические медицинские осмотры;

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд

Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является *психофизическая подготовка*. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

развитая способность к проявлению волевых качеств;

устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

### 2.15. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 9

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Капа боксерская	штук	16
2.	Костюм для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
3.	Перчатки для вида спорта "тхэквондо"	пар	16
4.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
5.	Шлем защитный для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
6.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта "тхэквондо"	пар	16
7.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта "тхэквондо"	пар	16
Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ, ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные			

соревнования			
8.	Жилет защитный для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
<b>Для спортивных дисциплин, ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования,</b>			
9.	Футы для вида спорта "тхэквондо"	пар	16

### Обеспечение спортивной экипировкой для индивидуального пользования

Таблица № 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ТЭ(ЭСС)		ЭССМ		ЭВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Капа боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм для вида спорта "тхэквондо"	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Перчатки для вида спорта "тхэквондо"	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Шлем защитный для вида спорта "тхэквондо"	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта "тхэквондо"	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта "тхэквондо"	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
<b>Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ, ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования</b>											
9.	Жилет защитный для вида спорта "тхэквондо"	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
<b>Для спортивных дисциплин: ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования</b>											
10.	Футы для вида спорта "тхэквондо"	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1



**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №11

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Напольное покрытие для вида спорта "тхэквондо" (12х12 м)	штук	1
11.	Ракетка двойная для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Табло информационное световое электронное	штук	2
15.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки тхэквондистов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в СШОР (по спортивным единоборствам).

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

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

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Организация тренировочного процесса по тхэквондо и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления

с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям тхэквондо.

Начиная с 3-го года обучения, процесс подготовки юных тхэквондистов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора тренировочного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий

Подбор игр и игровых комплексов с элементами тхэквондо позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям тхэквондо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

#### **Структура типового практического тренировочного занятия.**

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

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

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

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

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по тхэквондо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны



соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество занимающихся не должно превышать норм, установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03», и количества рабочих мест в зале.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

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

соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях на тренажёрах;

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

обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

проводить занятия в соответствии с расписанием;

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

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

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

### **3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

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

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий

рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений спортсменов.

### **3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

### **3.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

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

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

процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;

при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;

при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

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

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося тхэквондо.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной

деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и ЭКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

### **3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса, безопасности его осуществления и формирования устойчивого интереса к тхэквондо и воспитанию морально-волевых качеств:

- Гигиена, закаливание, питание и режим тхэквондиста;
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях тхэквондо;
- Физическая культура и спорт в РФ;
- История тхэквондо в России и мире;
- Моральная и психологическая подготовка;
- Влияние занятий тхэквондо на строение и функции организма спортсмена;
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;
- Правила соревнований по тхэквондо;
- Физическая подготовка;
- Основы техники и тактики тхэквондо;
- Просмотр и анализ соревнований.

Содержание практического раздела Программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование тренировочного процесса (нормативы соотношения нагрузок по основным видам спортивной подготовки в годовых тренировочных циклах на этапах);
- планирование системы соревнований;
- контроль подготовки (по показателям тренировочного процесса);
- контроль подготовленности спортсменов (по установленным нормативам) в годовых циклах и на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки;
- разработка мероприятий по обеспечению восстановления и контроля состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы подготовки.

#### **Теоретическая подготовка**

(для всех групп)

*Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.*

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

*Тема 2. Тхэквондо в РФ.*

Тхэквондо — самобытный вид физических упражнений и ее развитие в РФ.

*Тема 3. Влияние занятий тхэквондо на строение и функции организма спортсмена.*

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

*Тема 4. Гигиена, закаливание, питание, и режим тхэквондиста.*

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена тхэквондиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и кимоно.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного тхэквондиста.

*Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по тхэквондо.*

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в тхэквондо. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений тхэквондо. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по тхэквондо и другим видам спорта.

*Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.*

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития тхэквондиста.

*Тема 7. Основы техники и тактики тхэквондо.*

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в тхэквондо. Элементы техники тхэквондо: основные положения тхэквондо, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

*Тема 8. Моральная и психологическая подготовка.*

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

*Тема 9. Физическая подготовка тхэквондиста.*

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке тхэквондо.

*Тема 10. Правила соревнований по тхэквондо. Планирование, организация и проведение соревнований.*

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-спарринга.

Весовые категории для тхэквондиста

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

*Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий тхэквондо.*

Спортивная одежда и кимоно тхэквондиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по тхэквондо. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

Настоящая Программа устанавливает для **практического раздела** программы следующие виды спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) на тренировочном этапе: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими; психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе тхэквондисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам тхэквондо и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов тхэквондо;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для тхэквондиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных тхэквондистов.

#### ***Общие задачи тренировочного этапа***

Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

Совершенствование специальной физической подготовленности.

Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

Овладение индивидуальными тактическими действиями.

Индивидуализация подготовки.

Воспитание навыков соревновательной деятельности в тхэквондо.

Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

#### ***Задачи начальной специализации (1-2-й годы)***

Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

Обучение приемам тхэквондо («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

Обучение тактическим действиям и совершенствование их в спарринге. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

#### ***Задачи углубленной специализации (3-4-й годы)***

Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

Обучение приемам тхэквондо, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

Обучение индивидуальным действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

Совершенствование приемов тхэквондо и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного тхэквондиста.

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на спарринги по тхэквондо, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой, во время схватки независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).



### 3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления: выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

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

Основной задачей психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными тхэквондистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

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

### 3.8. План применения восстановительных средств

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

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

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.



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



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

*Физические факторы* представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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

**На этапе начальной подготовки** применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

#### **Тренировочный этап.**

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

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

гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

психологические средства обеспечивают устойчивость психологического состояния спортсменов во время подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

#### **Средства восстановления:**

педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

### **Этап высшего спортивного мастерства.**

#### **Средства восстановления:**

педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы. В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### **3.9. План антидопинговых мероприятий**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

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

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных



действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

### **1.10. План инструкторской и судейской практики**

Одна из важнейших задач СШОР является подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

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

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

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

*По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект тренировочного занятия и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект тренировочного занятия и провести его.
- Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- Руководить командой группы на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:*

приобретение судейских навыков в качестве руководителя площадки (татами), бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

составление положения о соревновании;

оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

изучение особенностей судейства соревнований по тхэквондо: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражении в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю татами.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Таблица № 13

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

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности организаций, утвержденных учредителем.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

**Этапный контроль** позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

##### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки

Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

стабильность состава занимающихся (контингента);  
динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;  
динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;  
уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;  
результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

перевод (зачисление) спортсменов из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

На этапе высшего спортивного мастерства:

стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в спортивной борьбе.

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в тхэквондо и требующие преимущественного развития, представлены в таблице 14.

**Влияние физических качеств и телосложения  
на результативность по виду спорта тхэквондо**

Таблица № 14

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.
Скоростные способности	3	
Мышечная сила	2	
Вестибулярная устойчивость	3	
Выносливость	2	
Гибкость	2	
Координационные способности	3	
Телосложение	1	

В спортивных школах рекомендуется организовывать обследование спортсменов в три ступени:

Вступительное тестирование

Анализ исходных показателей, «природных» данных.

#### Оценочное тестирование

В процессе тренировочной деятельности (в предсоревновательный и восстановительный периоды подготовки).

#### Основное тестирование

Непосредственно в соревновательном периоде (на данном этапе путем моделирования ситуации на контрольных стартах, прогонах, спаррингах, то есть при работе спортсменов в зоне соревновательной интенсивности).

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

#### **Результатом реализации Программы является:**

##### На этапе начальной подготовки:

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

##### На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;  
приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;  
формирование спортивной мотивации;  
укрепление здоровья спортсменов.

##### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

##### На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

### **4.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях**

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:**

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо;  
соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту)



об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо;  
 выполнение плана спортивной подготовки;  
 прохождение предварительного соревновательного отбора;  
 наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;  
 соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку,** в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта тхэквондо, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **4.4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

##### **Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

### **Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:**

наличие тренировочного спортивного зала;  
наличие тренажерного зала;  
допускается наличие игрового зала;  
наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;  
наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);  
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;  
обеспечение спортивной экипировкой;  
обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;  
осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

#### **4.5. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Спортсмены, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по тхэквондо в соответствии с периодом обучения. Спортсмены, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Зачёт состоит из четырёх разделов:

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

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

**Контроль за выполнением программы осуществляется следующим образом:**

1. Контрольные нормативы принимаются не менее 2 раз в год (октябрь- ноябрь, май – июль). В группах начальной подготовки сдача контрольных нормативов проходит по общей физической подготовке, а в группах тренировочных ещё и по специальной физической подготовке.

2. Переводные испытания, проводящиеся в ноябре, служат основным критерием и основанием для перевода воспитанников, или для прохождения повторного курса обучения. Контроль за проведением переводных им контрольных испытаний осуществляет комиссия, состоящая из руководства СШОР (по спортивным единоборствам). Состав комиссии определяется на тренерском совете в начале года.

3. Одним из основных видов контроля за качеством работы тренера служит участие спортсменов в городских, областных, региональных соревнованиях по тхэквондо. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

**4.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.**

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения.

**Зачетные требования**

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений тхэквондиста и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

*По психологической подготовке:*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица № 15

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ,		
Скорость	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 7,6 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с)	
	И.П. - стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 10 с)	
	Динамическое равновесие. Из И.П. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 14 с)	
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного коридора)	
Выносливость	Бег 6 мин (без учета расстояния)	Бег 6 мин (без учета расстояния)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии



	стоп (не менее 10 см)	стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица № 16

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ,		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Пръжок в длину с места (не менее 170 см)	Пръжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования		

Скорость	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 6,3 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 30 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 20 с)	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 30 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 17

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
Скорость	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 5,9 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 16 с)	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 25 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с

	30 с (не менее 28 раз)	(не менее 26 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 740 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица № 18

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 12,8 с)	Бег 100 м (не более 14,3 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 5,8 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 10 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 29 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 27 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Переводные нормативы по технической подготовленности  
(для всех групп обучения)  
Техника выполнения специальных упражнений.**

<b>№ п/п</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>Физическая готовность</b>	<b>Базовая техника</b>	<b>Спарринговая техника</b>
1.	Форма тхэквондиста, год и обстоятельства признания тхэквондо, как вид спорта	Подтягивания на перекладине (норматив)	Блоки руками	Толе чаги момтом в атакующих действиях
2.	Теоретические основы физиологии тренировочного процесса	Отжимания от пола (норматив)	Базовые стойки	Толе чаги ольгуль В атакующих действиях
3.	Оценка удара ногой в корпус	Выпрыгивания из низкого приседа (норматив)	Прямые удары ногами	Нере чаги с передней и дальней ноги в атакующих действиях
4.	Оценка удара ногой в голову	Шпагат продольный поперечный (норматив)	Удары руками	Ап толе чаги ольгуль в атакующих действиях
5.	Оценка удара ногой с разворота в корпус	Гимнастический мост	Боковые удары ногами	Ап толе чаги ольгуль в атакующих действиях
6.	Оценка удара с разворота в голову	Махи через препятствие за 10 сек.	Удары ногами с разворота	Толе чаги ольгуль в контратакующих действий
7.	Оценка удара рукой в корпус	Удары по макиваре с разворота за 10 сек.	Удар ногами с разворота в прыжке	Толе чаги ольгуль в контратакующих действий
8.	Выход за линию площадки	Удары по лапе за 10 сек.	Удары ногами с разворота в прыжке	Нере чаги с передней и дальней ноги в контратакующих действиях.
9.	Действия наказываемые «кен-го»	Колесо, рондат	Пумсе тхэгук-ильдянг	Ап толе чага ольгуль в контратакующих действиях
10.	Действия наказываемые «гам-джом»	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Пумсе тхэгун-идянг	Ап толе чаги ольгуль в контратакующих действий
11.	Дисквалификация спортсмена	Челночный бег (норматив)	Пумсе тхэгук-са-дянг	Ти чаги и фуре чаги в контратакующих действиях
12.	Виды побед в тхэквондо	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Пумсе тхэгук-о-дянг	Работа в углу площадки
13.	Запрещенные действия в тхэквондо	Запрыгивание на возвышение	Пумсе тхэгук-са-дянг	Работа в углу площадки
14.	Системы проведения соревнований по тхэквондо в мире	Бег на короткую дистанцию 30,60, 100 м.(норматив)	Пумсе тхэгук-юк-дянг	Работа в клинче
15.	История развития тхэквондо в мире	Бег на среднюю дистанцию, 1500 м (норматив)	Пумсе тхэгук-чиль-дянг	Степовые перемещения вперед

**Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап  
тренировочного процесса**

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

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин –



оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

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

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

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

## V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 36.

2. «Тхэквондо теория и методика», Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключников, учебник, Ростов-на-Дону 2007

3. «Основы Таэквон-до», И.А. Соколов Москва, «Советский спорт», 1994

4. «Гибкость в боевых искусствах», Ч.С.Мо серия «Мастера боевых искусств», Ростов-на-Дону, «Феникс» 2003

5. «Атлетика – 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва 2005

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

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

### Интернет ресурсы:

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].

URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

[www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)

<http://tkdrussia.ru>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

<http://www.etutaekwondo.org/>

<http://www.worldtaekwondofederation.net>

## VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№№ п/п	Наименование мероприятий	Дата проведения
1	Контрольно-переводные мероприятия	1 раз в год
2	Контрольные мероприятия при зачислении в СШОР	1 раз в год
3	Первенство спортивной школы по дисциплине «Тхэквондо»	1 раз в год
4	Участие в окружных, городских и региональных соревнованиях	Ежегодно согласно утвержденного плана на текущий год
5	Участие в Чемпионатах и Первенствах Вооруженных Сил Российской Федерации	Ежегодно согласно утвержденного плана на текущий год
6	Участие во всероссийских соревнованиях	Ежегодно согласно утвержденного плана на текущий год
7	Участие в международных соревнованиях	Ежегодно согласно утвержденного плана на текущий год
8	Участие в тренировочных сборах	Ежегодно согласно утвержденного плана на текущий год