

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 15 им. В.И. АЛЕКСЕЕВА»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор ГБУ РО «СШОР № 15 им. В.И. Алексеева»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Бессонов«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. |

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ)**

**Государственного бюджетного учреждения Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева»**

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2013 г. № 62

Срок реализации программы на этапах (для лиц в возрасте 9-21 года):

- начальной подготовки – 2 года;

- тренировочном – 5 лет;

- совершенствования спортивного мастерства – 3 года;

- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,**

**г. ШАХТЫ, 2015**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………...……… | 3 |
| II. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ………………..… | 10 |
| III. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ………………… | 16 |
| IV. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…… | 49 |
| V. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ….. | 53 |
| VI. | ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 | 55 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Новое законодательное содержание отраслевой деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, в связи с принятием и вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", вводит в систему и практику работы организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, новые понятия, определяющие всю дальнейшую работу и принципы организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412-ФЗ:

 программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

 спортивная подготовка - 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 (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

 спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

 федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

 Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП, федеральные стандарты) и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России. Федеральные стандарты предназначены для обеспечения:

 единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

 планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

 подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

 Государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» (далее - Учреждение) осуществляет деятельность с 1997 года, в настоящее время является физкультурно-спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку, тип – бюджетное учреждение, вид – государственное учреждение. Предметом деятельности и целями создания Учреждения является оказание государственных услуг, выполнение государственных работ в целях обеспечения реализации полномочий органов государственной власти Ростовской области, предусмотренных подпунктом 30 пункта 2 статьи 26.3 Федерального закона от 06.10.1999 № 184-ФЗ «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации», статьи 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в сфере физической культуры и спорта, содействие проведению государственной политики в области физической культуры и спорта, обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ростовской области по видам спорта.

 В соответствии с Уставом к основным видам деятельности Учреждения относятся:

 - реализация программ спортивной подготовки, разработанных на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, по группам видов спорта: циклические, скоростно-силовые, многоборья, игровые, стрелковые виды спорта и спортивные единоборства.

 - осуществление материально-технического обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий.

 - оказание первичной доврачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: сестринскому делу, сестринскому делу в педиатрии; при оказании первичной специализированной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: лечебной физкультуре и спортивной медицине, организации и здравоохранения и общественному здоровью.

 - обеспечение участия спортсменов ГБУ РО, а также тренеров и иных специалистов в спортивных мероприятиях в соответствии с календарным планом ГБУ РО.

 В учреждении работают 7 Заслуженных тренеров СССР и России, 12 Отличников физической культуры и спорта, 16 тренеров имеют высшую категорию. За годы работы, Учреждением подготовлены 10 мастеров спорта международного класса, 32 мастера спорта России, 184 кандидатов в мастера спорта, 256 спортсменов первого спортивного разряда и 3 595 спортсменов массовых разрядов.

Программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ) государственного бюджетного учреждения Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ) (утвержден приказом Минспорта России от 18 февраля 2013 г. № 62), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены Минспорта России от 12 мая 2014 г.).

* 1. Характеристика вида спорта.

 Тхэквондо́ — корейское [боевое искусство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE). Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

 Запрещение удара в полную силу часто неправильно интерпретируется последователями версии WTF, где разрешён полный контакт, однако бить можно только в разрешённые места корпуса соперника, которые защищены специальным жилетом.

 В 2000 году этот вид спорта был внесён в список олимпийских, что накладывает соответствующие ограничения на правила проведения поединков. По правилам тхэквондо, схватка ведётся в протекторах и удары разрешаются только в защищённые ими места. Все виды захватов запрещены; за броски, толчки и атаки коленями засчитываются предупреждения, так что ближнего боя практически нет вообще (следует, правда, оговориться, что броски, толчки, разрушительные удары локтями и коленями запрещены также и в ITF). Уход спиной запрещен. При подсчёте очков удар ногой всегда имеет преимущество перед ударом рукой, агрессивное поведение предпочтительнее оборонительного, атака головы считается лучшей, чем атака корпуса, а удар в прыжке предпочтительнее

удара из стойки.
 Это стимулировало появление новых техник, которые малоприменимы в реальном бою (нет ударов руками в голову и нет блоков от них), а техника защиты уступила место скоростным обоюдным атакам, ориентированным не столько на то, чтобы уберечь себя от попаданий противника (сказывается полный комплект защиты), сколько на то, чтобы получить максимальное число очков.
 В тхэквондо (ВТФ) преобладает техника нанесения хлёстких ударов ногами со сменой фронтальности и сложнокоординационные импульсные удары, в частности, «вертушки» с перепрыгиванием с ноги на ногу и разворотом через спину. Чрезвычайно малое внимание уделяется ударам руками (в основном это останавливающие удары в верхнюю часть торса, но они не засчитываются судьями и применяются как вспомогательные). Полный комплект защиты не способствует развитию навыков ухода от ударов (для сравнения: уходы с линии атаки в вин-чун).
 К сильным сторонам WTF можно отнести высокую интенсивность и скорость нанесения ударов, трудность восприятия их противником, возможность «раздергивания» (обманной техники, заставляющей противника сделать шаг или поднять руку), возможность вести бой на дальней дистанции.

 К соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие подготовку по спарринговой технике в течение не менее трёх месяцев. Спортсмены разбиваются на весовые и возрастные категории: мальчики и девочки (9-Ю, 11-12 лет), юноши и девушки (13-14 лет), юниоры (15-17 лет), взрослые (с 18 лет и старше). Возраст участников соревнований определяется годом рождения (в редких случаях датой рождения).

Весовые категории;

11 -12 лет мальчики: 26,28,30,32,34,37,41,41 +

13-14 лет юноши: 31,34,38,42,46,50,54,58,63,68,68+

15-17 лет юниоры: 45,48,51,55,59,63,68,73,78,78+

18 лет и старше: 54,58,62,67,72,78,84,84+

11-12 лет девочки: 26,28,30,32,34,37,41,41 +

13-14 лет девушки: 31,34,38,42,46,50,54,58,63,68,68+

15-17 лет девушки: 42,44,46,49,52,55,59,63,68,68+

18 лет и старше: 47,51,55,59,63,67,72,72+

* 1. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта тхэквондо (ВТФ), наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо (ВТФ); всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой тхэквондо (ВТФ).

На тренировочном этапе: формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья; выполнение нормативов юношеского 3,2,1 спортивных разрядов.

На этапе спортивного совершенствования мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья; получение и совершенствование знаний инструкторской и судейской практики; выполнение, подтверждение спортивного разряда КМС.

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;

выполнение спортивного звания МСМК, подтверждение спортивного звания МС.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями 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 виду спорта тхэквондо (ВТФ).

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тхэквондо (ВТФ) детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к борьбе тхэквондо (ВТФ) и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в Учреждение. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений, в первую очередь обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

* 1. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки тхэквондистов в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ) и имеет следующую структуру:

пояснительная записка;

нормативная часть;

методическая часть;

система контроля и зачетные требования;

перечень информационного обеспечения;

план спортивных мероприятий.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

 единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
	1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Спортивная подготовка в государственном бюджетном учреждении Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» осуществляется на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного м астерства. При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;

возрастные границы максимально возможных достижений;

возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта тхэквондо (ВТФ), представлены в **таблице 1**.

**Таблица 1.** Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительностьэтапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Начальной подготовки | 2 | 9 | 13-16 |
| Тренировочный | 5 | 10 | 8-13 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 4-8 |
| Высшего спортивного мастерства | не ограничен | 16 | 2-4 |

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ) и требованиям настоящей Программы.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивная подготовка тхэквондистов включает следующие разделы: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; совершенствование технико-тактического мастерства, контрольные испытания, специально-подготовительные упражнения, инструкторская и судейская практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ) представлено в **таблице 2**.

**Таблица 2.** Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах (в %)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Этапсовершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 46,5-49 | 42-49 | 36-47 | 26-41 | 22-29 | 20-26 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 8,5-10 | 9-13 | 15-22 | 18-29,5 | 21-28 | 22-28,5 |
| Совершенствование технико-тактического мастерства (%) | 23-26,5 | 21-25 | 22-29 | 27-36 | 36-44 | 39-45 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-6 | 5-7 | 3-5,5 | 2-4,5 | 1,5-2,5 | 1,5-2,5 |
| Контрольные испытания (%) | 5,5-6,5 | 5-7 | 4-6 | 3,5-6 | 4,5-6,5 | 4,5-6 |
| Специальные подготовительные упражнения (%) | 6-8,5 | 6-9 | 4-7 | 2,5-5 | 1,5-4 | 1,25-2,5 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | 0,25-1 | 0,25-1 | 0,5-1,5 | 0,5-1,5 | 0,5-1 | 0,5-1 |

* 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо (ВТФ) в Учреждении.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта тхэквондо (ВТФ):

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо (ВТФ);

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тхэквондо (ВТФ);

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.

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо (ВТФ) представлены в **таблице 3**.

**Таблица 3.** Минимальные и предельные показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивногомастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Отборочные  | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Основные | - | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Главные  | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

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.

* 1. Режимы тренировочной работы в Учреждении. Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки тхэквон- дистов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год: этап начальной подготовки – 312-416 часов, тренировочный этап – 520-936 часов, этап совершенствования спортивного мастерства – 1248-1456 часов; этап высшего спортивного мастерства – 1456;

увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

* 1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. К лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта тхэквондо (ВТФ) на этапах спортивной подготовки в Учреждении предъявляются следующие требования:

отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 9 лет - на этапе начальной подготовки, 10 лет – на тренировочном этапе, 14 лет – на этапе совершенствования спортивного мастерства; 16 лет – на этапе высшего спортивного мастерства;

установление максимального возраста занимающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, законодательством не предусматривается;

соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

* 1. Предельные тренировочные нагрузки. Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена тхэквондиста. Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в **таблице 4**.

**Таблица 4.** Максимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке тхэквондистов в Учреждении

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства | Высшегоспортивного мастерства  |
| Год подготовки | до 2-х лет | свыше 2-х лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 12 |
| Количество часов в неделю | 6-8 | 10-12 | 18 | 24-28 | 28 |
| Общее количество часов в год | 312-416 | 520-624 | 936 | 1248-1456 | 1456 |

* 1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта тхэквондо (ВТФ) приведены в **таблицах 5, 6**.

**Таблица 5.** Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ) в Учреждении

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 |
| Основное спортивное оборудование и инвентарь |
| Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) |  штук  | 1 |
| Мешок боксерский  |  штук  | 8 |
| Устройство настенное для подвески боксерских мешков |  штук  | 8 |
| Макивара  |  штук  | 8 |
| Зеркало (0,6х2м) |  штук  | 6 |
| Лапа тренировочная |  штук  | 16 |
| Доска информационная |  штук  | 2 |
| Табло информационное световое электронное |  комплект  | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |
| Мат гимнастический (2х1м)  | штук |  10  |
| Стенка гимнастическая  | штук |  6  |
| Скамейка гимнастическая  | штук |  2  |
| Весы электронные  |  штук  |  2  |
| Гонг боксерский  |  штук  |  1  |
| Секундомер  |  штук  |  4  |

**Таблица 6.** Спортивная экипировка и инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный этап | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| Обувь  |  |  |
| Обувь для спортивного зала (степки) | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Одежда |  |  |
| Шлем защитный для тхэквондо | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Жилет защитный для тхэквондо | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Протектор-бандаж защитный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Костюм тхэквондо | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Перчатки для тхэквондо | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Капа боксерская | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

* 1. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ) указаны в **таблице 7**.

**Таблица 7.** Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки | Количественный состав групп | Разряды и звания |
| Начальной подготовки | 13-16 | Без разряда, нормативы ОФП |
| Тренировочный | 8-13 | Юношеский 3, 2, 1 разряды, нормативы ОФП, обязательная техническая подготовка |
| Совершенствования спортивного мастерства | 4-8 | Кандидат в мастера спорта |
| Высшего спортивного мастерства | 2-4 | Мастер спорта |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
	1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
		1. Процесс спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ) в Учреждении строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе - круглогодично. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, тхэквондо (ВТФ) и других спортивных единоборств, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения соревновательных, вспомогательных и подводящих упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Тхэквондисты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные схватки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или контрольной схватки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;

постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;

непрерывное совершенствование в спортивной технике;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;

строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;

соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;

динамики физической подготовленности;

основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности;

основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле;

закономерностей развития и становления спортивной формы;

календаря спортивных соревнований.

* + 1. Требования, предъявляемые в Учреждении к лицам организующим и участвующим в мероприятиях и занятиях в рамках программы спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель обязан:

Осуществлять дополнительное физкультурное образование средствами тхэквондо (ВТФ), развивать их творческую деятельность;

перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях тхэквондо (ВТФ);

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

следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической целесообразности;

составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;

выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных учащихся;

организовывать участие учащихся в соревнованиях по тхэквондо (ВТФ), а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

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

повышать свою профессиональную квалификацию;

проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Учащиеся обязаны:

приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;

иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру-преподавателю;

покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

* 1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Требования и нормативы объемов тренировочных нагрузок и соревновательного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ) подробно представлены в Нормативной части Программы (**Раздел II, пп. 2.2. таблица 2, пп. 2.3. таблица 3, пп. 2.4., пп 2.6. таблица 4**).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта тхэквондо (ВТФ), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, указанных в **таблице 8**.

**Таблица 8**. Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки по тхэквондо (ВТФ) в рамках Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nп/п | Видтренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней), оптимальное число участников |
| ЭНП | ТЭ | ЭССМ | ЭВСМ | Оптимальноечислоучастниковсбора (% от общего количества занимающихся) |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочныесборыпо подготовке кмеждународнымсоревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочныесборыпо подготовке кчемпионатам,кубкам,первенствамРоссии | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочныесборы поподготовкек другимвсероссийскимсоревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочныесборы поподготовкек официальнымсоревнованиямсубъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочныесборы по общей илиспециальнойфизическойподготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительныетренировочныесборы | - | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочныесборыдля комплексногомедицинскогообследования | - | До 5 дней но не более 2 раз в год | В соответствиис планомкомплексногомедицинскогообследования |
| 2.4. | Тренировочныесборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровыетренировочныесборы длякандидатов назачисление вобразовательныеучреждениясреднегопрофессиональногообразования,осуществляющиедеятельность в области ФКиС | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

* 1. Планирование спортивных результатов. Исходя из научно-методических рекомендации с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать распределение тренировочных нагрузок при построении многолетнего тренировочного процесса и в циклах подготовки. План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки. Периодизация учебного процесса носит условный характер, приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики тхэквондо (ВТФ). По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке. Длительность этапа – один-два года. Главные задачи: укрепление здоровья, улучшение физического развития, овладение основами техники выполнения физических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий, выявление задатков и способностей детей, привитие стойкого интереса к занятиям тхэквондо (ВТФ), воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап. Во время 1-го и 2-го года обучения тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена, расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки в последующие три года тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в подготовительном периоде и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности.

 На 3-м, 4-м и 5-м году обучения тхэквондистов, занимающихся в тренировочных группах: в подготовительном периоде выделены следующие этапы: общеподготовительный; специально-подготовительный; в соревновательном периоде – первый соревновательный; второй соревновательный; в переходном периоде – переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Этап совершенствования спортивного и высшего мастерства. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по тхэквондо (ВТФ). Осуществляется сдача нормативных требований КМС(МС). Длительность этапа совершенствования спортивного мастерства - от 3 лет и более; высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Таким образом, при построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в тхэквондо (ВТФ). Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших – через 7-9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать определенное правило: установить «верхнюю» и «нижнюю» границы предельных результатов.

Многолетняя подготовка рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных тхэквондистов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать, как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов. Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведет регулярную тренировку, а в двенадцатый - снижает нагрузку: отдыхает, давая «нервам отдых, а мышцам работу». Но круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер. Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспосабливать организм тхэквондиста, его способности и возможности к определенным условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований - спортивный календарь. Именно к ним должен готовиться спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать ее на протяжении определенного времени. С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тхэквондисты используют в тренировочном процесс широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5 %) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, то есть на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований. В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления, укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики тхэквондо (ВТФ).

В соревновательном периоде основная цель – состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона, и подготовку к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств тхэквондиста, приобретение инструкторских и судейских навыков.

Переходный период. В этом периоде решаются следующие задачи: укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий, обеспечение активного отдыха юных тхэквондистов, создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств, повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

* 1. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Принято выделять следующие виды контроля:

этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

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;

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в **таблице 9**.

**Таблица 9.** Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды педагогического контроля | Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки) | Показатели оценки | Методы педагогического контроля |
| Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками | - оперативный; - текущий;- этапный | - специализированная нагрузка;- координационная сложность нагрузки;- направленность нагрузки;- величина нагрузки; | - сбор мнений спортсменов и тренеров;- анализ рабочей документации тренировочного процесса; - педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; - определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;- тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др. |
| Контроль над физической подготовленностью | - этапный | - уровень развития физических способностей  |
| Контроль над технической подготовленностью | - текущий,- этапный | - объем техники;- разносторонность техники;- эффективность техники;- освоенность |

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля представлена в **таблице 10**.

**Таблица 10.** Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды психологического контроля | Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля | Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов |
| Углубленный специализированный контроль(ежегодно) | - социально-психологический статус в команде;- направленность личности, ведущие отношения, мотивация;- свойства нервной системы и темперамента | - спортивная ориентация и отбор в команду;- индивидуализация многолетнего и годичного планирования;- формирование индивидуального стиля деятельности;- выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки |
| Этапный контроль(в соответствии с планом спортивной подготовки) | - относительно постоянные конфликты и состояния;- психические процессы и регуляторные функции | - определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий;- разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;- выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции |
| Текущий контроль(ежемесячно) | - активность - актуальные эмоциональные состояния | - определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;- экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену |
| Оперативный контроль(в процессе тренировочных занятий) | - состояния непосредственной психической готовности к действию | - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности |

* 1. Программный материал для занятий.
		1. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тхэквондо (ВТФ) и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;

знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;

знание теории и практики вида спорта;

знание вопросов психологической подготовки спортсмена;

знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;

знание вопросов профилактики травматизма.

Примерный перечень тем теоретических занятий.

- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- Краткий обзор развития тхэквондо (ВТФ) в России и за рубежом.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физкультурных упражнений.

- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

- Общая характеристика спортивной тренировки.

- Общая и специальная физическая подготовка.

- Основные средства спортивной тренировки.

- Самоконтроль в процессе занятий тхэквондо.

- Планирование спортивной тренировки.

- ЕВСК.

- Правила соревнований, их организация и проведение.

- Места занятий. Оборудование и инвентарь.

- Зачетные требования по теоретической подготовке.

* + 1. Общая физическая подготовка. К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением, и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

*Легкая атлетика:*для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

*Гимнастика:* для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

*Тяжелая атлетика:* упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

*Бокс:* бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

*Плавание, коньки.*

Анаэробные возможности.

(работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: один круг; в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. *1 станция* - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на согнутых руках, 2 *станция*- бег 100 м.,

*3 станция* - удары доле-чаги по мешку -30 раз,

*4 станция* - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров, *5 станция* - полуприсяды с партнером на плечах - 10 раз,

*6 станция* - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз, *7 станция* - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз,

 *9 станция* - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

Силовые возможности.

(работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут - *1 серия* - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); *2 станция*- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 3 *станция* - подтягивание на перекладине; *4 станция* - жим штанги лежа - 50 % от максимального веса;

Выносливость.

(работа большой мощности)

Круговая тренировка: один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями - *1 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *2 станция* - спарринг - 2 минуты; *3 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты;

 *4 станция* - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа тхэквондиста 1,5 минуты работа партнера; *5 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *6 станция* - перенос партнера на плечах - 1 минута работа тхэквондиста, 1 минута работа партнера; *7 станция* - приседания с партнером - 1 минута приседает тхэквондист, 1 минуту приседает его партнер; *8 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *9 станция* - спарринг - 1 минуту атакует тхэквондист, 1 минуту - его партнер; *10 станция* - сгибание рук в упоре лежа - 2 минуты; *11 станция* – прыжки со скакалкой - 2 минуты.

* + 1. Специальная физическая подготовка. Осуществляется непосредственно средствами тхэквондо (ВТФ):

### Упражнения для развития специальных физических качеств

*Силы:* выполнение приемов на более тяжелых парт­нерах.

*Быстроты:* проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

*Выносливости:* проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы дли­тельное время (2-3 минуты).

*Гибкости:* проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвиж­ностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Ловкости:* выполнение вновь изученных приемов в усло­виях поединка.

имитационные упражнения с набивным мячом;

* + 1. Технико-тактическая подготовка тхэквондистов.

**Группы начальной подготовки 1 года обучения.**

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби)

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Ученический технический комплекс №1 (Пхумсе: тгык-иль-дянг)

Перемещения:

Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

**Группы начальной подготовки 2 года обучения.**

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);

 стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги).

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги):

 -сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги)

 -сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги).

Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп-чаги).

Ученический технический комплекс №1, №2 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг).

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз;

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

*Тактика ведения поединка*

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать); проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

*Тактика участия в соревнованиях*

 Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

**Тренировочные группы 1 года обучения.**

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);

стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони(Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь), защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони(Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги):

 -сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)

 -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги);

удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги).

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг).

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

Отработка одно, двух и трехшагового спаринга

Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

*Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях*

Применение изученной техники в условиях соревнований.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос)

оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями
противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить , не дать победить противнику.

 Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

**Тренировочные группы 2 года обучения.**

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

 Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль-мок-чиги); удар локтем(Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

 защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони(Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги):

 -сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)

 -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).

Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги).

Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги).

Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги).

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4,№5 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг).

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.Отработка одно, двух и трех шагового спаринга.

Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга

Совершенствование бесконтактного спарринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками.

Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой

толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

*Тактика ведения поединка.*

Сбор информации о тхэквондисте. Заполнение картотеки по разделам:
общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков тхэквондистов показатели техники и тактики Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка.

*Тактика участия в соревнованиях.*

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях.
Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения
соревнования.

**Тренировочные группы 3 года обучения.**

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);

стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли); стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги); удар предплечьем(Паль-мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону(Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки), блок ребром ладони (Сональ-маки), блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги): сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги), сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тыо-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тыо-доле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону(Тыо-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тыо-твит-чаги).

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4, №5, №6 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг, тгык-юк-дянг.)

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

Отработка одно, двух и трехшагового спаринга. Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального , горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трёхшагового спарринга.

Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой,

толчковый удар ногой вперед всей стопой.

Маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

*Тактика ведения поединка.*

Модель поединка с учетом содержания технико-тактических
действий.

*Тактика участия в соревнованиях.*

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного
курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в
соревнованиях путем организации спортивных соревнований.
**Тренировочные группы 4-5 года обучения.**

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);

стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби)

 Задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони(Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль-мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу(Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки), защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь), защита верхнего уровня (ольгуль-макки); блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги);

маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги): сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги), сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тыо-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тыо-доле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону (Тыо-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тыо-твит-чаги).

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг, тгык-юк-дянг, тгык-чиль-дянг).

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

Отработка одно, двух и трехшагового спарринга.

Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга

Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой,

толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

Свободные спарринги.

Тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов. Совершенствование индивидуальной техники.

*Тактика ведения поединка.*

*Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке:* изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые).

*Тактика участия в соревнованиях.*

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

**Группы совершенствования спортивного мастерства 1-3 года обучения и ВСМ**

Техническая подготовка: Совершенствование ранее изученной техники;

Совершенствование одно-двух-трехшаговых спаррингов; степовая программа; работа по легким, тяжелым лапам и мешкам на скорость и выносливость; отработка спарринговой техники в защитной экипировке; тренировочный спарринг; свободный спарринг. Официальные соревнования. Совершенствование маневрирования в тхэквондо.

Тактика.

Выбор тактических действий против конкретного противника.
 Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием,
натиском.

**Тренировка на тренировочных сборах в спортивном лагере (в каникулярный период).** Тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различного рода состязаниям. Поэтому тренировочный процесс на сборах строится с учетом подготовки к соревнованиям, на учебно-тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка тхэквондиста должна иметь сугубо оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, ручной мяч, футбол и др.) гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипедный спорт и др. Обучающиеся занимаются подготовкой и сдают нормы комплекса ГТО. В летние каникулы также не исключаются тренировки по тхэквондо (ВТФ). Необходимо проводить тренировки с партнерами или манекенами, используя преимущественно специально-вспомогательные упражнения на технику.

* 1. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

 Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов. К специализированным психическим функциям относятся:

оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);

специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

комплексные специализированные восприятия (чувство «партнера», чувства «момента атаки», чувство «ритма движений» и др.);

простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

личный пример тренера и ведущих спортсменов;

воспитательное воздействие коллектива;

совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;

организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

создание жестких условий тренировочного режима;

моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки тхэквондистов состоит в следующем:

формирование мотивации к занятиям тхэквондо (ВТФ);

развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

развитие специфических чувств - чувство «партнера», чувства «момента атаки», чувство «ритма движений» и др.

формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

создание необходимого уровня устойчивости.

Для решениях этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условие предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тхэквондиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

* 1. Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия делятся на следующие группы средств: педагогические; психологические; медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, по мере роста спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция тхэквондистов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и прочее. Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в **таблице 11.**

**Таблица 11.** Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| Педагогические |
| - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности);- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические |
| - аутогенная и психорегулирующая тренировка;- средства внушения (внушенный сон-отдых);- гипнотическое внушение;- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации;- интересный и разнообразный досуг;- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические |
| - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины); соответствует характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани | В течение всего периода реализации программы |

* 1. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в **таблице 12**.

**Таблица 12.** Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

* 1. Тренерская и судейская практика. Одной из задач Учреждения в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ) является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
	1. Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ВТФ) указано в **таблице 13.**

**Таблица 13.** Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ВТФ)

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

* 1. 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. Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах: начальной подготовки, тренировочном этапе, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в **таблицах 14, 15, 16, 17.**

**Таблица 14.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе для зачисления на этап начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| мужчины | женщины |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 6,2 с) | Бег на 30м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м (не более 16 с) | Челночный бег 3х10м (не более 16 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Таблица 15.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе для зачисления в группы на тренировочном этапе

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| мужчины | женщины |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,2 с) | Бег на 30м (не более 5,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м (не более 13 с) | Челночный бег 3х10м (не более 13, 5 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) |
| Толчок ядра 1 кглевой рукой(не менее 3 м)правой рукой(не менее 4 м) | Толчок ядра 1 кглевой рукой(не менее 2 м)правой рукой(не менее 3 м) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 40 с) | Бег 500 м (не более 2 мин ) |
| Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях(не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз в течение 30 с) | Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз в течение 30 с) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Таблица 16.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| мужчины | женщины |
| Быстрота | Бег на 100м (не более 13 с) | Бег на 100м (не более 14,5 с) |
| Выносливость | Бег на 1000 м (не более 3 мин) | Бег на 800 м (не более 3 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях(не менее 20 раз) | Отжимания на брусьях(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 225 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | Кандидат в мастера спорта |

**Таблица 17.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| мужчины | женщины |
| Быстрота | Бег на 100м (не более 12,4 с) | Бег на 100м (не более 14,3 с) |
| Выносливость | Бег на 1000 м (не более 2 мин 55 с) | Бег на 1000 м (не более 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раза) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях(не менее 20 раз) | Отжимания на брусьях(не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 215 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса  |

* 1. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Врачебный и биохимический контроль на этапах спортивной подготовки осуществляется на базе Учреждения, а также на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта;

углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе Учреждения в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в врачебно-физкультурном диспансере и медицинском кабинете Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную

подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными

средствами устанавливается локальными актами Учреждения.

1. **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта тхэквондо (ВТФ) в государственном бюджетном учреждении Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева»:

Список литературных источников:

1. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. М.: Физкультура и спорт, 1986
2. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация/ А. Н. Воробьев. М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Тхэквондо (ВТФ): от спорта до самообороны. - М: Советский спорт, 2006
4. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - М: Физкультура и спорт, 2009
5. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. - М: Физкультура и спорт, 2008
6. Тхэквондо (ВТФ): Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М: Советский спорт, 2003
7. Тхэквондо (ВТФ): Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2005
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999
9. Пашинцев В.Г. Питание в системе подготовки высококвалифицированных тхэквондистов. - М: Советский спорт, 2013

10. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994

1. Привес М.Г., Лысенков Н.K., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003
2. Свищев И.Д., Ерегина С.В. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в тхэквондо (ВТФ). Учебное пособие. Гриф УМО. - М: Советский спорт, 2013
3. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е., Физическая подготовка единоборцев (тхэквондо (ВТФ)). Теоретико-практические рекомендации. - М: Дивизион, 2011
4. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Библиотечка единоборца: теория, методика, организация тренировочных занятий, внетренировочной и соревновательной деятельности. - М: Советский спорт, 2002
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1974
6. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика тхэквондо (ВТФ): учебник. Гриф УМО. - М: Советский спорт, 2011

Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Международной федерации тхэквондо (ВТФ) [Электронный ресурс]. URL: http://www.worldtaekwondofederation.net/.

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

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

4. Официальный сайт Федерации тхэквондо (ВТФ) России [Электронный ресурс]. URL: http://taekwondo-russia.com/federacii/

\*План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно Государственным бюджетным учреждением Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта тхэквондо (ВТФ), календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ростовской области и является неотъемлемой частью настоящей Программы.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**Г Р А Ф И К**

Распределения учебных часов по программе спортивной подготовки

по виду спорта тхэквондо (ВТФ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | РАЗДЕЛЫ ПЛАНА | НП-1 | НП-2 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | УТ-5 | ССМ | ВСМ |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Развитие тхэквондо в стране и за рубежом | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Строение организма, влияние физкультурных упражнений | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 5. | Общая характеристика спортивной тренировки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Общая и специальная физическая подготовка |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 7. | Основные средства спортивной тренировки |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 8. | Самоконтроль в процессе занятий тхэквондо |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 9. | Планирование спортивной тренировки |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 10. | ЕВСК |  |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 11. | Правила соревнований, их организация и проведение |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 12. | Места занятий, оборудование, инвентарь, ТБ  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13. | Зачетные требования по теоретической подготовке | 9 | 17 | 20 | 20 | 20 | 18 | 14 | 11 | 11 |
|  | **ИТОГО ЧАСОВ** | **18** | **26** | **32** | **30** | **28** | **25** | **20** | **18** | **21** |
| 1. | Общая физическая подготовка  | 148 | 175 | 224 | 224 | 243 | 243 | 243 | 275 | 291 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 31 | 37 | 100 | 100 | 232 | 226 | 213 | 272 | 320 |
| 3. | Совершенствование технико-тактического мастерства  | 71 | 100 | 156 | 148 | 299 | 300 | 306 | 499 | 627 |
| 4. | Специальные подготовительные упражнения | 26 | 33 | 39 | 40 | 43 | 44 | 46 | 48 | 36 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 4 | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | 12 | 36 | 36 | 40 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 7. | Контрольные испытания | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| 8. | Участие в соревнованиях | 8 | 21 | 23 | 29 | 30 | 34 | 44 | 58 | 71 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **312** | **416** | **624** | **624** | **936** | **936** | **936** | **1248** | **1456** |
|  | Недельная нагрузка | 6 | 8 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 24 | 28 |