



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»**

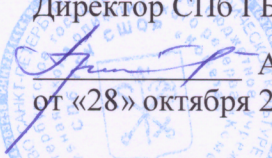
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Тренерского совета

от 28 октября 2021 № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»

 А.Х. Ариткулов
от «28» октября 2021 г.

приказ № 72-О от 28 октября 2021 г.

Программа спортивной подготовки по виду «ТХЭКВОНДО» (2 ступень)

Программа разработана на основании: базовых требований спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752-р

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки: ВТФ – пхумсэ - 3 года, ВТФ – 2 года

Тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 года

**Санкт-Петербург
2021 г.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень)	12
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо»	13
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо»	14
2.4.	Режимы тренировочной работы	16
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень)	17
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	19
2.7.	Объем соревновательной деятельности	20
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	21
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки (2 ступень)	23
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень)	24
2.11.	Структура годичного цикла	25
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	29
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	34
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	35
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	36
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с разбивкой на периоды подготовки	41
3.5.1.	Этап начальной подготовки	41
3.5.2.	Тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	52
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	74
3.7.	Планы применения восстановительных средств	76
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	77
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	84
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих	85

	спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «ТХЭКВОНДО»	
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень)	86
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки (2 ступень), сроки проведения контроля	90
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	90
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	96
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	96
VI.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	98

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо», утвержденными распоряжением Комитетом физической культуры и спорта от 30 декабря 2020 г. № 752-р (далее – БТ), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – тхэквондистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП) и тренировочных групп (ТГ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта

Тхэквондо - это древнекорейское боевое искусство. Тхэквондо является полно-контактным индивидуальным спортивным единоборством, где целью каждого из спортсменов является не просто победить, а физически и психологически сломить соперника.

Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке.

Особенностью тхэквондо является ведение поединка с помощью ударов ногами, 70 % - удары ногами, 30 % - удары руками. Одним из основных критериев ударов ногами является – сила, жесткость и умение наносить удары в туловище и в голову.

Официальные соревнования по виду спорта «тхэквондо» проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) в индивидуальном и командном первенствах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 29 кг	0470011811Д
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 33 кг	0470031811Н
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 37 кг	0470041811Н
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 41 кг	0470051811Н
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 42 кг	0470061811Д
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 44 кг	0470081811Д
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 45 кг	0470091811Ю
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 46 кг	0470101811Б
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 47 кг	0470111811Д
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 48 кг	0470121811Ю
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 49 кг	0470131611С
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 51 кг	0470151811Н
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 52 кг	0470161811Д
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 53 кг	0470171811С
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 54 кг	0470181811А
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 55 кг	0470191811Н
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 57 кг	0470201611С
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 58 кг	0470211611А
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 59 кг	0470221811Н
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 59+ кг	0470231811Д
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 61 кг	0470241811Ю

119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 62 кг	0470251811Б
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 63 кг	0470261811Ф
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 63+ кг	0470271811Д
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 65 кг	0470281811Ю
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 65+ кг	0470291811Ю
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 67 кг	0470301611Б
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 67+ кг	0470311611Ж
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 68 кг	0470321611Ф
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 68+ кг	0470331811Д
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 73 кг	0470361811С
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 73+ кг	0470371811С
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 74 кг	0470381811А
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 78 кг	0470391811Ю
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 78+ кг	0470401811Ю
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 80 кг	0470411611А
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 80+ кг	0470421611М
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 87 кг	0470451811А
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 87+ кг	0470461811А
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ - командные соревнования	0470471811Л
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ – пхумсе – индивидуальная программа	0470481811Я
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ – пхумсе – двойки смешанные	0470491811Я
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ – пхумсе – тройки	0470501811Я
119	ТХЭКВОНДО	0470001611Я	ВТФ – пхумсе – пятерки смешанные	0470511811Я

119	тхэквондо	0470001611Я	ВТФ – пхумсе – фристайл – индивидуальная программа	0470671811Я
119	тхэквондо	0470001611Я	ВТФ – пхумсе – фристайл – двойки смешанные	0470681811Я
119	тхэквондо	0470001611Я	ВТФ – пхумсе – фристайл – пятерки смешанные	0470691811Н

Специфика вида спорта «тхэквондо» предполагает высокий уровень развития у спортсмена таких специализированных восприятий, как чувство дистанции, чувства удара, чувства времени; высокий уровень развития психических качеств: внимания, мышления, быстроты и точности реакции.

Деятельность тхэквондиста на татами, их технико-тактическая манера ведения боя, с одной стороны, определяется спецификой тхэквондо как вида спорта и правилами соревнования, с другой – индивидуальными особенностями личности тхэквондиста.

Быстрая смена соревновательной ситуации, непредсказуемый «взрывной» характер работы спортсменов тхэквондистов, необходимость высокого уровня восстановительного потенциала, реализующегося в кратковременные периоды относительного покоя, подразумевают для достижения запланированного спортивного результата высокий уровень развития общей выносливости, скоростно-силовых способностей и точность управления движениями, то есть отличное состояние высших отделов центральной нервной системы.

Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ) дают максимальную возможность использования ударов ногами и развития физических качеств у спортсмена.

Поединки отличает высокий темп, быстрая смена ситуаций, чему во многом способствует система выявления победителя путем подсчета набранных очков. При этом поощряется прыжковая техника и работа ногами, в чем, собственно, и проявляется специфика тхэквондо.

Специфика организации тренировочного процесса Структура системы многолетней подготовки

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета»

(далее - СПб ГБУ СШОР «Комета»), осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Основными формами осуществления спортивной подготовки (2 ступень) являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо» определяется БТ:

Этап начальной подготовки: ВТФ – пхумсэ - 3 года, ВТФ – 2 года.

Тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 года.

В СПб ГБУ СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- тренировочный (этап спортивной специализации);

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (4 года) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства тхэквондистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов базовых требований спортивной подготовки (2 ступени), которые должны соответствовать требованиям, установленным БТ. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступени), не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку (2 ступени) на том же этапе спортивной подготовки (2 ступени) повторно по решению тренерского

совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

**Требования к результатам реализации программ спортивной
подготовки (2 ступень) на каждом из этапов
спортивной подготовки (2 ступень)**

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

по виду спорта «тхэквондо».

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СПб ГБУ СШОР «Комета» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

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 тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

**Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки
(2 ступень), в том числе кадрам, материально-технической базе
и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную
подготовку (2 ступень), и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими базовыми требованиями.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень):

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), должен соответствовать требованиям Проффессиональных стандартов утверждённых приказами Министерства труда России или Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (2 ступень) (Приложение № 9);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки (2 ступень) тхэквондистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки (2 ступень) в СПб ГБУ СШОР «Комета» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта тхэквондо на различных этапах многолетней подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень) (Приложение № 1 к БТСП (2 ступень))

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо» представлены в таблице 1 в соответствии с настоящим ФССП:

Таблица 1

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ), ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(2 СТУПЕНЬ) И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ
ПОДГОТОВКУ (2 СТУПЕНЬ) В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсэ, ГТФ – хьёнг, МФТ – туль			
Этап начальной подготовки	3	7	15-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	12-14
Для спортивных дисциплин: ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – ком. соревнования, ИТФ – разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника			
Этап начальной подготовки	2	10	15-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-14

Перевод на этих этапах спортивной подготовки (2 ступень) осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «Тхэквондо»
(Приложение № 2 к БТСП (2 ступень))

Таблица 2

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(2СТУПЕНЬ) НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

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

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «тхэквондо»
(Приложение № 3 к БТСП (2 ступень))**

Таблица 3

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТХЭКВОНДО»**

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Начиная с групп начальной подготовки соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством стартов, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного занимающегося по программе спортивной подготовки (2 степень) может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 степень)

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень):

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «ТХЭКВОНДО»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «ТХЭКВОНДО»;

- выполнение плана спортивной подготовки (2 ступень);

- 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.

Лица, проходящие спортивную подготовку (2 ступень), и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица СПб ГБУ СШОР «Комета». Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в СПб ГБУ СШОР «Комета» являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень)

Для обучения на этапах спортивной подготовки (2 ступень) принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ (2 ступень) и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы для спортивной дисциплины ВТФ – пхумсе – 7 лет, для спортивной дисциплины ВТФ – весовая категория – 10 лет. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 70% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
 - Нервно-психические заболевания.
 - Заболевания внутренних органов.
 - Хирургические заболевания.
 - Травмы и заболевания ЛОР-органов.
 - Травмы и заболевания глаз.
 - Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
 - Стоматологические заболевания.
 - Кожно-венерические заболевания.
 - Заболевания половой сферы.
 - Инфекционные заболевания.
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.
 - своевременное лечение очагов хронической инфекции.
 - спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
 - снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
 - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
 - специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
 - не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.
 - методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки (Приложение № 7 к БТСП (2 ступень))

Комплектование групп спортивной подготовки (2 ступень), а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Таблица 4

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	6	10	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9
Общее количество часов в год	260	312	520	936
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468

2.7. Объем соревновательной деятельности (Приложение № 8 к БТСП (2 ступень))

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки (2 ступень), подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 8).

Таблица 5

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (2 ступень) (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раза в год		-

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны

соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (Приложение № 9 к БТСП (2 ступень))

Таблица 6

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)

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

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10 к БТСП (2 ступень))

Таблица 7

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование спортивной экипировкой	Единица измерения	Количество изделий
1.	Капа боксерская	штук	16
2.	Костюм для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
3.	Перчатки для вида спорта «тхэквондо»	пар	16
4.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
5.	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
6.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо»	пар	16
7.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо»	пар	16
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсе, ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования			
8.	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
Для спортивных дисциплин: ГТФ – хьённг, МФТ – туль, ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – ком. соревнования, ИТФ – разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника			
9.	Футы для вида спорта «тхэквондо»	пар	16

Таблица 8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес- тво	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Капа боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Костюм для вида спорта «тхэквондо»	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Перчатки для вида спорта «тхэквондо»	пар	на занимающегося	-	-	1	2
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2

6	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	на занимающегося	-	-	1	2
7	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	штук пара	на занимающегося	-	-	1	1
8	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсе, ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования							
9	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	на занимающегося	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин: ГТФ – хьёнг, МФТ – туль, ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – ком. соревнования, ИТФ – разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника							
10	Футы для вида спорта «тхэквондо»	пар	на занимающегося	-	-	1	2

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки (2 ступень)

Комплектование групп для занятий тхэквондо происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки (2 ступень) осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства. В соответствии со статьей 32 «Этапы спортивной подготовки» Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 06.12.2011 № 412-ФЗ), содержание этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) определяется базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень), разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), в соответствии с требованиями базовых требований спортивной подготовки (2 ступень). Для перевода из одной группы спортивной подготовки (2 ступень) в другую, как правило, более высокой подготовленности,

занимающиеся должны успешно выполнить Базовые требования спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо».

Если на одном из этапов спортивной подготовки (2 ступень), результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов. Требования к количественному составу групп и возрасту занимающихся в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо», приведены в таблице № 1 данной Программы.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень)

Для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т.д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждой группы отдельно, исходя из индивидуальных особенностей.

При составлении плана работы с группой учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности занимающихся, степень утомления после предыдущих тренировок и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальными.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов на каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на четыре периода: обще-подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный.

Структура этапа обусловлена содержанием недельных микроциклов (МКЦ).

Классификация недельных микроциклов:

1. Обще-подготовительные (ОП); Втягивающий, Втягивающий аэробно развивающий, Базовый аэробный, Базовый силовой, Базовый скоростно-силовой, Базовый аэробно-анаэробный. Обще-подготовительные микроциклы. Основная задача их состоит в повышении уровня развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; в повышении уровня функциональных возможностей организма, в укреплении основных звеньев опорно-двигательного аппарата, несущих основную нагрузку в процессе тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондиста. Они служат также для переключения от специально - спарринговой деятельности и ее компонентов к неспецифической работе для профилактики перенапряжения, переутомления и в то же время поддержания или даже повышения базы функциональной подготовленности для эффективной специальной работы на последующих этапах подготовки.

Нагрузка малая и в отдельных случаях средняя, до 30 %. По степени воздействия обще-подготовительные микроциклы могут быть легкими, средними и тяжелыми. Могут сочетаться с микроциклами специальной направленности для снижения психологической нагрузки, но с поддержанием физической нагрузки на определенном (в том числе и высоком) уровне.

2. Специально-подготовительные (СП); Аэробно-анаэробный, Анаэробно-гликолитический, аэробно-анаэробный с компонентом спец. выносливости, аэробно-анаэробный со скоростно-силовым компонентом. Специально-подготовительные микроциклы направлены на повышение уровня специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности спортсменов. В этих микроциклах моделируются компоненты соревновательной деятельности и условия, в которых она должна проходить (протекать). Происходит овладение новыми технико-тактическими действиями и их способами, устраняются ошибки в технике

и тактике и т.д. По нагрузке специально-подготовительные микроциклы могут быть средними и малыми (20-60 %). Основой является выполнение упражнений на лапах, жилетах (обусловленные спарринги), а также интегральной подготовке. По степени воздействия они могут быть легкими, средними, тяжелыми и ударными. Они отличаются самой высокой интенсивностью тренировочных воздействий во время тренировочных занятий.

3. Подводящие (П); ТТП со скоростно-силовым компонентом, ТТП с компонентом специальной выносливости. Подводящие микроциклы применяются в ходе непосредственной подготовки к соревнованиям. В них моделируются элементы режима и программы предстоящих соревнований (соперник, время проведения и т. д.). Происходит окончательная отработка ТТД. Близко примыкают к соревновательным микроциклам с нагрузкой (60-80%). По степени воздействия могут быть средними и легкими.

4. Соревновательные (С); Интегральная и соревновательная подготовка. Соревновательный микроцикл, включает все составляющие главного соревнования данного сезона: структуру соревновательной деятельности, наличие основных соперников, условий проведения и т. д. Он служит ориентиром (моделью) для построения тренировочных микроциклов. Соревновательные микроциклы имеют высокую и среднюю нагрузку (60-100%). По степени воздействия они могут быть тяжелыми и средними.

5. Восстановительные (Вс). Активный отдых. Восстановительно-реабилитационный микроцикл. Основная его задача состоит в снижении тренировочных воздействий, контрастной смене применяемых средств, применения широкого круга восстановительных средств: педагогических, психологических, медико-биологических. Эти микроциклы следуют после серии напряженных соревнований или интенсивных тренировочных занятий, после тяжелых и ударных микроциклов.

По степени трудности микроциклы можно разделить на:

1) Ударные. Для ударного микроцикла характерны предельные нагрузки (пульс 182-200 уд/мин, 21-33 балла), которые приходятся на фазу неполного восстановления. После окончания ударного микроцикла и определенного отдыха наблюдается существенное повышение работоспособности.

2) Тяжелые. Тяжелый микроцикл также отличается тем, что очередная нагрузка приходится на частичное восстановление (пульс 174-180 уд/мин, 14-20 баллов). Спортсмены не восстанавливаются после предыдущего тренировочного занятия к началу следующего.

3) Средние. Средний микроцикл занимает как бы промежуточное положение, для него характерны нагрузки как на недовосстановлении, так и на фазе полного восстановления. На протяжении микроцикла нагрузки возрастают (пульс 156-172 уд/мин, 8-12 баллов).

4) Легкие. В легком микроцикле каждая последующая нагрузка приходится на фазу полного восстановления или сверхвосстановления (пульс 114-150 ударов в минуту, 1-7 баллов). Определяющим здесь будет характер восстановительных процессов: на какую фазу восстановления приходится начало последующего тренировочного занятия после предыдущего. Это же относится и к отдельному занятию и применяемым в нем заданиям. Здесь имеет место связь с зонами интенсивности нагрузки, выражаемой в баллах.

С учетом сказанного можно выделить следующие типы микроциклов: соревновательный, подводный, специально-подготовительный, обще-подготовительный, восстановительно-реабилитационный.

Опираясь на теорию о приспособительных механизмах функциональных систем организма, теоретики физической культуры и спорта разработали рекомендации по обеспечению оптимальных ритмических нагрузок и отдыха, обеспечивающих постепенное улучшение функциональных качеств. Такие ритмические отрезки в спортивной тренировке называются циклами, и этот термин распространяется на временные отрезки различной длительности.

Недельные циклы тренировки называют микроциклами.

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

На построение макроциклов в тхэквондо оказывает влияние изменение весовых категорий у бойцов. Так, выступление в соревнованиях юношей в течение 1–2 лет тренер планирует в одной весовой категории, а в последующие годы – в другой. Особенности соблюдения весового режима при наличии весовых категорий накладывают свой отпечаток на всю организацию тренировки данного спортсмена.

Макроциклы продолжительностью в несколько месяцев применяют в ходе целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям, таким, как первенство России, первенство Европы, первенство Мира.

Таким образом, теоретически периоды спортивной подготовки по педагогическим задачам должны делиться на этапы, состоящие из тренировочных мезоциклов, в процессе которых варьируются объемы и интенсивность функциональных нагрузок.

Поскольку периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, то состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности, использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Спортивная подготовка (2 ступень) представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий. На этапе первоначального разучивания двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что, затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

В планировании спортивных нагрузок необходимо сочетать педагогические и психофизиологические требования, к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке и в тренировочном цикле.

Каждая тренировка должна состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть — разминка — выполняется с целью постепенной подготовки организма спортсмена к предстоящей интенсивной физической нагрузке. Имея много сходного с подготовительной частью занятий физкультурой, спортивная разминка вместе с тем и существенно отличается как в количественном, так и в качественном отношении.

В подготовительной части спортивной тренировки выделяются три раздела.

Первый раздел — подготовка суставов (гимнастические упражнения умеренной интенсивности с постепенно возрастающей амплитудой 4 - 5 мин). Каждое упражнение повторяется 10 - 12 раз как динамическое (изотоническое) и затем как статическое (изометрическое) 2 - 3 раза по 4 - 6 с. Цель первого раздела — подготовить связочно-суставной аппарат к интенсивной физической работе. Это достигается тем, что во время легких гимнастических упражнений в полость сустава выделяется синовиальная жидкость, которая служит демпфером между суставными поверхностями, предохраняя суставной хрящ от повреждений. Упражнения на растяжение повышают эластичность мышц, сухожилий, внутрисуставных связок, предохраняя их от разрыва и обеспечивая лучшую гибкость.

Второй раздел — аэробная подготовка (бег умеренной интенсивности при ЧСС 130—150 уд/мин) в течение 10-15 мин (допустим и интервальный бег). Задача второго раздела — подготовить мышцу сердца, скелетную мускулатуру, сосудистый аппарат, дыхательную и нейроэндокринную системы, систему тканевого дыхания к интенсивным нагрузкам. Это достигается за счет улучшения центральной и периферической гемодинамики, увеличения ударного объема сердца, ЧСС и минутного объема сердца, числа функционирующих капилляров, усиления функции мышечного «насоса» — «периферического сердца», повышения интенсивности обменных процессов в тканях, изменения соотношения функционирующих альвеол и кровотока в легких.

Третий раздел подготовительной части тренировки — специальная подготовка (10-15 мин). Основная его задача — подготовка нервно-мышечного аппарата к выполнению специальной нагрузки, запланированной на конкретную тренировку. Группы мышц, которые будут принимать участие в ее выполнении, должны быть разогреты до оптимальной для мышечной деятельности температуры. Вязкость мышц при этом уменьшается, они могут сокращаться с меньшими потерями энергии, быстрее и с более низкой вероятностью травм. Совершенствуются координация, техника, создается «динамический рабочий стереотип» выполнения специальных движений, что важно как для более эффективного их выполнения, так и для профилактики травм, связанных с погрешностями техники. В этой части тренировки выполняются движения, соответствующие или близкие по структуре основным упражнениям, но меньшей интенсивности. Это достигается увеличением пауз между упражнениями, выполнением только отдельных их элементов. В целом подготовительная часть тренировки должна занимать 15—25 мин.

Хорошая подготовка позволяет более эффективно решать основные задачи тренировки, способствует предупреждению травм и повреждений. Кроме того, в подготовительной части решаются задачи общефизической

и технической подготовки. Так, в первом разделе развивается гибкость, во втором — общая выносливость (аэробная функция), в третьем — совершенствуется специальная техническая подготовка. Общее время подготовительной части варьируется в зависимости от задач, решаемых в основной части тренировки.

Одна из частых ошибок в организации подготовительной части тренировки — исключение первого раздела (подготовка суставов) и разминка со второго раздела (аэробная подготовка). Эта ошибка чревата опасностью повреждения суставов, особенно суставных хрящей, позвоночника, коленных, голеностопных суставов и развитием остеохондрозов и артрозов. Повышается опасность и больших травм — разрывов внутренних связок, сухожилий мышц.

Реже исключают второй раздел подготовительной части (аэробную подготовку) или сокращают ее до 1-2 мин. Однако аэробная подготовка необходима при любом характере нагрузок в основной части тренировки — аэробном, анаэробном или смешанном. В первом случае она подготавливает организм к выполнению специальной работы (аэробной), во втором — не только обеспечивает лучшую подготовку к анаэробным (скоростно-силовым) нагрузкам, но и компенсирует их действие на организм, развивая аэробную функцию. Сокращение аэробной подготовки (менее 5 мин) делает ее неэффективной, так как период вработываемости сердечно - сосудистой системы равен примерно 3 мин.

Основная часть спортивной тренировки строится в соответствии со спецификой вида спорта и задачами соответствующего периода.

По величине тренировочного воздействия на спортсмена (по выраженности ответных физиологических реакций) выделяют три вида тренировки:

- тренировки с малой тренировочной нагрузкой, дающие восстановительный эффект;
- тренировки со средней тренировочной нагрузкой, дающие поддерживающий эффект;
- тренировки с большой тренировочной нагрузкой, оказывающие развивающее действие.

Абсолютные величины нагрузок зависят от квалификации и состояния спортсмена. Критериями переносимости нагрузки служат ощущения спортсмена, внешние признаки утомления, показатели специальных тестов. При планировании тренировки необходимо также предусмотреть и восстановительные мероприятия, позволяющие предупредить избыточное утомление спортсмена и, таким образом, сделать доступными для него более высокие тренировочные нагрузки, снизить опасность возникновения перенапряжения и травм.

Заключительная часть. В заключительной части повторяется второй и первый разделы подготовительной части.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

- при зачислении в спортивную школу занимающиеся должны предоставить медицинскую справку о допуске к занятием конкретным видом спорта и узи сердца;
- в ходе тренировок в спортивной школе занимающиеся должны выполнять все указания своего тренера и медицинского персонала.

В ходе тренировочных занятий лица, проходящие спортивную подготовку (2 ступень) должны:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием;
- строго выполнять все команды и указания тренера;
- соблюдать дисциплину и организованность, не толкаться, соблюдать указанные тренером дистанции и интервалы;
- быть внимательным и собранным, быть сосредоточенным в своих действиях, не отвлекаться на постоянные мысли и разговоры;
- перед выполнением упражнений на снарядах, со снарядами, спортивным инвентарем убедиться в его исправности, немедленно сообщить тренеру об обнаруженных проблемах, не выполнять упражнение на неисправном оборудовании;
- иметь на тренировке исправную и качественную спортивную форму и обувь по размеру;
- соблюдать правила личной гигиены (подстриженные ногти, сухая одежда, аккуратная прическа);
- качественно выполнять обще-физические упражнения для хорошего разогревания мышц и суставов;
- не выполнять упражнения «любой ценой», обратиться к тренеру в случае проблем в выполнении упражнения;
- сообщить тренеру о наличии старых травм и болевых ощущений, не выполнять упражнения при возникновении любых болевых ощущений;
- при выполнении упражнения потоком соблюдать достаточные интервалы и дистанцию;
- не выполнять без страховки сложные элементы и упражнения;
- не стоять близко к другим занимающимся, когда они выполняют упражнения;

- не подавать тренеру спортивный инвентарь броском;
- следить за товарищами на занятии, немедленно сообщать тренеру о появлении признаков травм и заболеваний товарищей;
- строго соблюдать специфические для вида спорта правила техники безопасности: использовать исправное оборудование; использовать оборудование только по прямому назначению; не заниматься на оборудовании без согласования с тренером; не допускать любых действий в амуниции без разрешения тренера и вне спортивного зала.

В ходе тренировочных занятий и соревнований лицам, проходящим спортивную (2 ступень) подготовку, запрещено:

- находиться в тренировочной и соревновательной зоне спортивного зала без своего тренера;
- покидать зал без разрешения своего тренера;
- выполнять любые приемы и действия без согласования со своим тренером.

Тренер спортивной школы обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и покрытия, наличия в достаточном количестве индивидуальных средств защиты, надежности установки и закрепления специального оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении технических комплексов и специальных физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях тхэквондо;
- знать уровень физических возможностей занимающихся и неоднократно проводить контроль за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением медицинских осмотров и предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- комплектовать состав группы занимающихся и принимать меры по сохранению её основного состава в течение срока подготовки;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности, применимой к занимающимся;
- составлять групповые планы, а также готовить программы занятий, обеспечивая их выполнение;
- выявлять индивидуальные творческие способности занимающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, всячески поддерживать одарённых

- занимающихся (воспитанников);
- организовывать участие занимающихся (воспитанников) в соревнованиях по тхэквондо, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
 - при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
 - повышать свою профессиональную квалификацию;
 - проводить занятия в соответствии с расписанием;
 - контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания занятий.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки (2 ступень) приведены в таблице 11.

Таблица 11

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Объём тренировочной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	6	10	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9
Общее количество часов в год	260	312	520	936
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При написании программы, многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юношей и юниоров;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Начиная с возраста 10 лет, можно планировать выполнение норм юношеских разрядов, для спортсменов 13-14 лет – норм, I взрослого разряда и Кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - Мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающегося в следующую группу.

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

3.4.1. Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время тренировочных мероприятий и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены. Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

3.4.2. Психологический контроль

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: само-восстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

3.4.3. Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В практике обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

В годичном тренировочном цикле подготовки спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизации тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической, и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и формирование навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Тренировочный этап

На тренировочном этапе (до 2-лет подготовки) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала

техничко-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет подготовки) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Для тхэквондистов 3 года в тренировочных группах выделены подготовительный, соревновательный и переходной периоды. В подготовительном периоде выделены следующие этапы: 1) обще-подготовительный этап; 2) специально-подготовительный этап. В соревновательном периоде выделены: 1) первый соревновательный этап; 2) промежуточный этап; 3) второй соревновательный. В переходном периоде выделены: 1) переходно-восстановительный этап; 2) переходно-подготовительный этап.

3.5.1. Этап начальной подготовки

Теоритический материал:

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины.
- Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. История развития тхэквондо и современное направление.
- Правила соревнований: форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп.
- Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечные системы.
- Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенический мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.
- Психологическая подготовка: боец с несгибаемой волей - цель подготовки в тхэквондо.
- Основы этикета тхэквондо (индивидуальная и групповая беседы).

Общая физическая подготовка:

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5кг – 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, падения, стойки на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Футбол.
- Плавание.
- Упражнения на гибкость.
- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости:

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
- Прыжки вверх на заданную высоту.
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или на одной ноге.
- Прохождение отрезков разной длины с закрытыми глазами неоднократных вращений вокруг себя.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Стойка на лопатках.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
- Ловля предметов при бросках в парах.

- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота:

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (сидя, лёжа, стоя).
- Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70 – 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения:

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движения основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это

позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии, прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, выпрыгивание из полуприседа, прыжки через скакалку и т.п.

Концентрировать внимание на быстром начале движения – ответа (моментальный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражения. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4 – 6 до 15 – 20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения – ответа) и составляет в среднем 3 – 6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2 – 3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирования.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении – ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5 – 11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных

ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила:

- ✓ Упражнения на перекладине
- ✓ Упражнения на брусьях
- ✓ Упражнения с легким отягощением
- ✓ Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- ✓ Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость:

- ✓ Кроссовый бег
- ✓ Лыжи
- ✓ Плавание
- ✓ Спортивные игры

Специальная физическая подготовка.

- ✓ Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации.
- ✓ Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.
- ✓ Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

**Техническая подготовка
групп начальной подготовки (1-й год)**

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-дьянг).

Обучающее видео технических комплексов по тхэквондо можно посмотреть на сайте - www.youtube.com.

Перемещения:

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

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

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

Техническая подготовка групп начальной подготовки (2-й год)

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 (двиг-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 (в бок) ребром стопы (еп-чаги).

Ученический технический комплекс №1, №2 (Пхумсе: ттык-иль-дзянг, ттык-и-дзянг). Обучающее видео технических комплексов по тхэквондо можно посмотреть на сайте - www.youtube.com.

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.

Примерный план-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «тхэквондо» группы «НП»

Тренер: Иванов И.И.

Период: подготовительный

Тема занятия: «Изучение удару двит-чаги. Степовая работа первым и вторым номером»

Период подготовки: переходный, общая и специальная физическая подготовка

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Улучшение специальной физической подготовки;
- Изучение удара двит-чаги;
- Отработка степовой работы первым и вторым номером;
- Способствовать развитию гибкости в плечевых суставах; в поясничном отделе; в тазобедренных суставах;
- Создание положительной мотивации к тренировочным занятиям.

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения (расчлененно-конструктивного упражнения, интервальные)

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: ракетки, станок, палки для рук

Время проведения: 140 минут

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба на носках (разноименная работа рук и ног) -на носках, руки в стороны (круговые вращения кистей право, лево); -на носках, руки в стороны (круговые вращения в локтевом суставе, вперед, назад); -на носках, руки в стороны (колени не сгибать, руки-точно в стороны, спина-прямая); -наклоны на каждый шаг (наклоняться к прямой ноге). Бег с высоким подниманием бедра	Разминка 25 мин. ½ круга ½ круга ½ круга ½ круга 1 круг	Соблюдение т/б. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра. Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера или занимающегося. Бег равномерный. Пятками касаться ягодиц.

(колени выше-темп быстрее); с за хлестом голени; - прямыми ногами вперед; - прямыми ногами назад; -многоскоки; -с ускорением; -«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг); -ходьба на носках (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз). Прыжки на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать); -на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди); - выпрыгивание вверх из приседа (максимальное выпрямление тела, руки вверх); -выпрыгивания ноги врозь-вместе. Таракашка вперед, назад, правым боком, левым боком. Из упора присед гусиным шагом, прыжки лягушкой прямо, правым и левым боком. Развитие гибкости суставов (шпагаты, прогибы, наклоны) Шпагаты выполняем с помощью возвышения и от пола.	Упражнения выполняются по 8-10 раз.	Следить за осанкой, ноги натянуть. Выполнять с максимальным развитием скорости. Проверяем позиции положения тела во всех упражнениях. Прыжки выполнять поточным методом в линию. При постановке рук таракашкой предварительно размять кисти. Перед упражнением из упора присед размять колени. Держим дистанцию, тело ровное, без прогибаний и поднятия корпуса.
--	--	---

Основная часть. 1. Степовая работа первым номером. Провести инструктаж по технике безопасности выполнения заданий. Степ на один шаг; два вперед один назад; шаг вперед через спину; Степ на один шаг вынос переднего колена на долио-чаги; два вперед один назад вынос переднего колена на долио-чаги; шаг вперед через спину вынос переднего колена на долио-чаги. 2. Степовая работа вторым номером. Степ на один шаг; два вперед один назад; шаг вперед через спину; Степ на один шаг вынос переднего колена на долио-чаги; два вперед один назад вынос переднего колена на долио-чаги; шаг вперед через спину вынос переднего колена на долио-чаги. 3. Изучение удара двит-чаги Провести инструктаж по технике безопасности выполнения заданий. На месте формирование стопы. Отработать разворот на опорной ноге. Выполняем удар по частям. Выполняем удар в целом. Выполняем удар по ракеткам.	80 мин. Выполняем дорожками (3-4 раза).	Начинаем по команде. При выносе колена, стопа натянута на долио-чаги. Начинаем по команде. При выносе колена, стопа натянута на долио-чаги. Взгляд вперед. Выполнение упражнений на месте. Обратить внимание на опорную ногу, пятка направлена четко вперед. Ударная поверхность – пятка. Взгляд в момент удара через плечо бьющей ноги.
Заключительная часть. Упражнения на гибкости в плечевых суставах; в поясничном отделе; в тазобедренных суставах. Выполняем круговые движения руками; Выполняем поднятие рук с помощью палок. Выполняем круговые движения в тазобедренном суставе. Упражнения на гибкость. Рефлексия тренировочного занятия. Анализ результатов ОФП.	10 мин.	Упражнения на развитие силы гибкости в плечевых суставах; в поясничном отделе; в тазобедренных суставах выполняем, контролируя свои действия. Упражнения на гибкость плечевого пояса выполняем с помощью специальной палки. Беседа с занимающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

3.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1-й год тренировочный год

Теоритический материал:

- География развития тхэквондо.
- Правила соревнований: разрешенные технические приемы и места атаки, запрещенные действия, начисление очков (основные понятия)
- Элементарные сведения о строении и функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.
- Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.
- Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени.

Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, тройным, пятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

Штанга. Гири (толчки, рывки, вращения).

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брус.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты, футбол, плавание.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Специальная физическая подготовка:

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Обучение ударам ног:

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

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

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

Имитация воздействий соревновательных факторов:

- Внутренние соревновательные факторы:
- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы:

- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

Инструкторская и судейская практика

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

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

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

Техническая подготовка

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).

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). Обучающее видео технических комплексов по тхэквондо можно посмотреть на сайте - www.youtube.com.

Перемещения:

- прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.
- вертикальный шаг-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 шагом.
- отработка одно, двух и трех шагового спаринга.
- двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага 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.

2-й год тренировочный год:

Теоритический материал:

- Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: оздоровительное, прикладное, спортивное значение.
- Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков и наказания за запрещенные действия.
- Основные суставы верхних и нижних конечностей, их функции, оси движения, характеристики.
- Понятие о тренировке, задачи тренировки.
- Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча.

Упражнения на скорость и общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Футбол.

Специальная подготовка:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

Организация занимающихся без партнера в одно шереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах.

Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке

в различных двигательных режимах.

Отработка точных ударов на лапах.

Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста:

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

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

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

Техническая подготовка

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-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг, тгык-о-дьянг). Обучающее видео технических комплексов по тхэквондо можно посмотреть на сайте - www.youtube.com.

Перемещения:

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

Вертикальный шаг-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 шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга.

Двушаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

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

Совершенствование одно-двух-трех шагового спаринга.

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

Удары по лапам со стойки:

- 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.

Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение двигательным действиям.

По окончании этапа подготовки обучающийся должен уметь:

По технической подготовке:

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

По психологической подготовке:

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке:

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке:

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

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

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

3-й тренировочный год

Теоритический материал:

- Основы тренировки тхэквондиста. Организация и содержание занятий.
- Правила соревнований: разрешенные технические приемы и места атаки, запрещенные действия, начисление очков (основные понятия).
- Элементарные сведения о строении и функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

- Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.
- Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.
- Развитие и состояние тхэквондо.

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения. Построения, перемещения.
 Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
 Упражнения на равновесие и точность движений.
 Упражнения для развития быстроты.
 Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
 Упражнения для развития равновесия.
 Упражнения на формирование правильной осанки.
 Лазание, перелазание, переползание.
 Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
 Упражнения на гимнастической стенке.
 Упражнения с отягощениями.
 Упражнения с сопротивлением.
 Упражнения с грузом.
 Упражнения на скорость.
 Упражнения на выносливость.
 Легкоатлетические упражнения
 Спортивные и подвижные игры.
 Плавание.

Специальная физическая подготовка:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одно шереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста:

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

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

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

Техническая подготовка

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 (двиг-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).
- бок 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 (Тью-ап-чаги).
- удар в прыжке ногой по окружности (Тью-доле-чаги).
- удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги).
- удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).

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

Перемещения:

- прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.
- вертикальный шаг-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 шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга.

Двушаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

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

Совершенствование одно-двух-трех шагового спарринга.

Удары по лапам со стойки:

- 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.

Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Судейская практика. Судейство соревнований.

По окончании этапа подготовки занимающиеся должны уметь:

По технической подготовке:

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

По психологической подготовке:

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке:

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

По теоретической подготовке:

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях:

- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.
- Провести не менее 20 соревновательных поединков.
- Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:
- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно.

4-й тренировочный год

Теоритический материал:

- Физическая культура и спорт в России.
- Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Мораль-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.
- Правила соревнований.
- Оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, набивных мячей.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брус.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад.

Обучение защитным действиям в усложнённых условиях.

Контрудары. Контратаки.

Техническая подготовка

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 (двиг-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-хируги).
- прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-хируги).
- удар кончиками пальцев (Сонкыт-хируги).
- удар ребром ладони (Сональ-хируги).
- рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги).
- удар предплечьем (Паль-мок-чиги).
- удар локтем (Паль-куп-чиги).
- прямой удар в сторону (Еп-хируги).
- 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 (Тью-ап-чаги).
- удар в прыжке ногой по окружности (Тью-доле-чаги).
- удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги).
- удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7 (Пхумсе: тгк-иль-дьянг, тгк-и-дьянг, тгк-сам-дьянг, тгк-са-дьянг, тгк-о-дьянг, тгк-юк-дьянг, тгк-чиль-дьянг). Обучающее видео технических комплексов по тхэквондо можно посмотреть на сайте - www.youtube.com.

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

Двушаговый 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-трех шагового 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.

Инструкторская судейская практика

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

По окончании этапа подготовки занимающийся должен уметь:

По технической подготовке:

Правильное выполнение базовой техники.

Выполнение формальных упражнений.

Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера.

Умение выступать в атакующем стиле.

Умение выступать в контратакующем стиле.

Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.

Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов:
27 секунд - отлично, до 29 секунд - хорошо.

По тактической подготовке:

Проведение 5-, 7- и 2-минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

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

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения.

Психологический настрой на поединки.

Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей на соревнованиях.

По общему результату участия в соревнованиях:

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый додзюдо, первенство

ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования.

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

Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области.

Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По теоретической подготовке:

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике:

Проведение на оценку основной части урока.

Анализ действий спортсменов в соревновательной практике.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста.

Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы.

Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

Примерный план-конспект
тренировочного занятия отделения по виду спорта «тхэквондо»
группы «ТЭ(СС)»

Тренер: Иванов И.И

Период: подготовительный

Тема занятия: «Совершенствование техники ударов с вращением Твит-чаги, Хечо, Тон-долио»

Период подготовки: переходный, общая и специальная физическая подготовка

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Улучшение специальной физической подготовки;
- Способствовать развитию технической подготовки (ударов во вращении);
- Способствовать развитию координации движения, упражнения на равновесие;
- Создание положительной мотивации к тренировочным занятиям.

Средства тренировки: обще-подготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения (расчлененно-конструктивного упражнения, интервальные)

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: ракетки, подушки-макивары, координационная лесенка

Время проведения: 180 минут

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба - на носках разноимённая работа рук и ног; -на носках, руки в стороны (круговые вращения кистей право, лево); -на носках, руки в стороны (круговые вращения в локтевом суставе, вперед, назад); -на носках, руки в стороны (колени не сгибать, руки-точно в стороны, спина-прямая); -наклоны на каждый шаг (наклоняться к прямой ноге). Бег - с высоким подниманием бедра (колени выше-темп быстрее); с захлестом голени; -с прямыми ногами вперед; -с прямыми ногами назад; -многоскоки; -с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости) -«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг); -ходьба сноска (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз). Прыжки на координационной лесенке:	Разминка 25 мин. ½ круга ½ круга ½ круга ½ круга ½ круга 1 круг	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра. Бег равномерный. Пятками касаться ягодиц; Следить за осанкой, ноги натянуть;
	Упражнения выполняются	Прыжки выполнять поточным методом в линию. По 2 лесенки

- на двух ногах вместе вперед; - на двух ногах вместе правым боком; - на двух ногах вместе левым боком; - ноги врозь-вместе; - на одной ноге; на другой; лесенкой; с забеганием; вдоль вертикальной полосы; из центра в стороны. Развитие гибкости суставов (шпагаты, прогибы, наклоны) Шпагаты выполняем с помощью возвышения и от пола.	по 8-10 раз.	на каждое упражнение.
Основная часть. 1. Упражнения для совершенствования ударов ногами твит-чаги в движении. Работа по ракеткам: Долио-чаги с передней ноги твит-чаги Долио-чаги с передней ноги с въездом твит-чаги Долио-чаги с передней ноги с подбивом твит-чаги Долио-чаги с передней ноги с переводом твит-чаги Долио-чаги с задней ноги твит-чаги Долио-чаги с задней ноги на повторе твит-чаги Нерео-чаги с передней ноги твит-чаги Нерео -чаги с передней ноги с въездом твит-чаги Нерео -чаги с передней ноги с подбивом твит-чаги Нерео -чаги с передней ноги с переводом долио-чаги твит-чаги Нерео -чаги с задней ноги твит-чаги Нерео -чаги с задней ноги на повторе твит-чаги 2. Упражнения для совершенствования ударов ногами хэчо в движении.	140 мин. Упражнения выполняются по 4-6 дорожек в движении	1. Отслеживаем положении стопы, носок оттянут, на твит бьем пяткой. 2. Четкая фиксация положений, контроль положения рук. 3. Обратить внимание на положение корпуса, излишний наклон вперед является грубой ошибкой. 4. При выполнении подскока следим, чтобы не было подпрыгивания вверх, необходимо скольжение вперед. 5. Во время выполнения удара твит-чаги следим за опорной стопой, взглядом и ударной стопой.
2. Упражнения для совершенствования ударов ногами хэчо в движении.	Упражнения выполняются по 4-6	1. Отслеживаем положении стопы, носок оттянут. 2. Четкая фиксация положений,

Работа по ракеткам: Долио-чаги с передней ноги хэчо Долио-чаги с передней ноги с въездом хэчо Долио-чаги с передней ноги с подбивом хэчо Долио-чаги с передней ноги с переводом хэчо Долио-чаги с задней ноги хэчо Долио-чаги с задней ноги на повторе хэчо Нерео-чаги с передней ноги хэчо Нерео -чаги с передней ноги с въездом хэчо Нерео -чаги с передней ноги с подбивом хэчо Нерео -чаги с передней ноги с переводом долио-чаги хэчо Нерео -чаги с задней ноги хэчо Нерео -чаги с задней ноги на повторе хэчо	дорожек в движении	контроль положения рук. 3. Обратить внимание на положение корпуса, излишний наклон вперед является грубой ошибкой. 4. При выполнении подскока следим, чтобы не было подпрыгивания вверх, необходимо скольжение вперед. 5. Во время выполнения удара твит-чаги следим за опорной стопой, взглядом и ударной стопой.
3. Упражнения для совершенствования ударов ногами тон-долио в движении. Работа по ракеткам: Долио-чаги с передней ноги тон-долио Долио-чаги с передней ноги с въездом тон-долио Долио-чаги с передней ноги с подбивом тон-долио Долио-чаги с передней ноги с переводом тон-долио Долио-чаги с задней ноги тон-долио Долио-чаги с задней ноги на повторе тон-долио Нерео-чаги с передней ноги тон-долио Нерео -чаги с передней ноги с въездом тон-долио Нерео -чаги с передней ноги с подбивом тон-долио Нерео -чаги с передней ноги с переводом долио-чаги тон-долио	Упражнения выполняются по 4-6 дорожек в движении	1. Отслеживаем положение стопы, носок оттянут. 2. Четкая фиксация положений, контроль положения рук. 3. Обратить внимание на положение корпуса, излишний наклон вперед является грубой ошибкой. 4. При выполнении подскока следим, чтобы не было подпрыгивания вверх, необходимо скольжение вперед. 5. Во время выполнения удара твит-чаги следим за опорной стопой, взглядом и ударной стопой.

Нерео -чаги с задней ноги тон-долио Нерео -чаги с задней ноги на повторе тон-долио		
Заключительная часть. Упражнения на развитие координации движения, упражнения на равновесие. Выпрыгивание на месте в наре-соги; Выпрямляем ногу на апчаги, долио чаги, твит-чаги на три счета в каждую сторону; Удерживаем равновесие в стойке наре-соги; Упражнения на гибкость. Проверка пульса. Рефлексия тренировочного занятия. Анализ результатов ОФП. ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.	10 мин. 20 раз 4-5 кругов 10 раз	Выполняем удары ногами, обратить внимание на сбор ноги. Уделить внимание работе стопы (на долио; твит-чаги) Упражнения на развитие координации движения, упражнения на равновесие. выполняем контролируя свои действия. Оценить каждого, назвать, лучших.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным

соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в течение всего этапа спортивной подготовки (2 ступень), на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на батуте использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов

и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
			
			

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является

недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в СПб ГБУ СШОР «Комета».

Примерный план антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенн		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет

Этап начальной подготовки	ый список»)				спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4).
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	е в регионе РУСАДА		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА **		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся 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 тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся на тренировочном этапе должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
			
			

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Тхэквондо» (Приложение № 4 к настоящему БТСП (2 ступень)

Таблица 12

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ВИДЕ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Результаты спортивной подготовки (2 ступень) в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки (2 ступень).

Оценка результатов физической подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а так же обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. А так же выполнение разрядов.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 степень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 степень), на следующий этап спортивной подготовки (2 степень)

(Приложение № 5 к настоящему БТСП (2 степень)

Таблица 13

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсе, ГТФ – хьёнг, МФТ - туль		
Скорость	Бег 30 м (не более 8,2 сек)	Бег 30 м (не более 8,2 сек)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 8,4 сек)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 8,6 сек)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 сек)	
	И.П. – стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 10 сек)	
	Динамическое равновесие. Из И.П. – стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 14 сек.)	
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстоянии 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного коридора)	
Выносливость	Бег 6 мин (без учета расстояния)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен

	(не менее 8 раз)	(не менее 6 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для дисциплин: ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – ком. соревнования, ИТФ - разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника		
Скорость	Бег 30 м (не более 8,2 сек.)	Бег 30 м (не более 8,2 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,4 сек)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,6 сек)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 сек.)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин. 34 сек.)	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин. 46 сек.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 7 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

(Приложение № 6 к настоящему БТСП (2 степень)

Таблица 14

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсе, ГТФ – хьёнг, МФТ - туль		
Скорость	Бег 30 м (не более 6,4 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 8 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 х 8 м (не более 7,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 20 сек.)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30 х 8 м (не более 1 мин.40 с)	Челночный бег 30 х 8 м (не более 1 мин.50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 8 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)

	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для дисциплин: ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – ком. соревнования, ИТФ - разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника		
Скорость	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,3 с)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,5 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 30 сек.)	
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10 мин.)	Бег 2000 м (не более 12 мин.)
	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин.30 сек.)	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин.40 сек.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 16 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки (2 ступень), сроки проведения контроля.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от тренировочного этапа и характеризует уровень физической подготовки.

Для групп начального подготовки и тренировочных групп выполнение нормативов является, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся, обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку используются следующие комплексы контрольных упражнений:

№ п/п	Этап подготовки	Комплексы контрольных упражнений	Вид подготовки
1	НП	1.Бег 30 м. 2.Челночный бег 3*8 м.	СФП ОФП

		3.Статическое равновесие 4.Бег 1500, 2000 м. 5.Челночный бег 30*8 м 6.Подтягивание из виса на перекладине (м) Подтягивание из виса на низкой перекладине (д). 7.Подъем туловища за 30 сек. 8.Прыжки в длину с места. 9.Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. 10.Продольный шпагат 11.Поперечный шпагат 12.Техника рук из стойки джумби-соги 13.Техника ног из стойки ап-соги 14.Техника ног 15.Скоростной тест	
2	ТЭ(СС)	1. Бег 30 м. 2.Челночный бег 3*8 м. 3.Статическое равновесие 4.Бег 1500, 2000 м. 5.Челночный бег 30*8 м 6.Подтягивание из виса на перекладине (м) Подтягивание из виса на низкой перекладине (д). 7.Подъем туловища за 30 сек. 8.Прыжки в длину с места. 9.Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. 10.Продольный шпагат 11.Поперечный шпагат 12.Техника рук из стойки ап-соги 13.Техника ног из стойки ап-соги 14.Скоростно-силовые качества 15.Техника рук из боевой стойки 16.Техника ног из боевой стойки 17.Скоростной тест	СФП ОФП

Бег 30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека

Челночный бег 3 x 8 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» занимающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют по два человека.

Статическое равновесие

Статическое равновесие проводится в зале на любой ровной поверхности.

Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия за 1 минуту (30 сек).

Бег 1000, 1500, 2000 м.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Челночный бег 30 x 8 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение

выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. По команде «Марш» занимающийся должен пробежать 30 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще семь отрезков по 30 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют по два человека.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Подтягивание из виса на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Занимающийся следующий в очереди подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Подъем туловища за 30 сек.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту (30 сек.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При

третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Продольный шпагат

Шпагат выполняется в зале на любой ровной поверхности. Продольный шпагат (правая нога впереди, левая нога позади) - правый продольный шпагат.

Встаем на колени, вперед выставляем правую ногу - пятка на полу, носок смотрит вверх. Руками делаем упор в пол. Левую ногу (сзади стоящую) отводим плавно назад пальцами по полу (пятка смотрим строго вверх). Таз развернут вперед - перпендикулярно ногам. Корпус вертикально, спина прямая. Обе ноги прямые, прижаты к полу. Ноги должны находиться на одной линии. Руки с обеих сторон от корпуса.

Поперечный шпагат

Шпагат выполняется в зале на любой ровной поверхности. Правильное положение при поперечном шпагате.

Ноги и таз находятся на одной линии. Обе ноги прямые, прижаты к полу. Упор на пятки, носки смотрят вверх (или в стороны). Корпус вертикально, спина прямая. Руки или на бедрах или на полу за спиной.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Информационное обеспечение Программы включает:

1. Список литературных источников.
2. Перечень аудиовизуальных средств.
3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), и при прохождении спортивной подготовки (2 ступень) лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее : Сб.науч.тр., посвящ.100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф.теории и методики бокса; Редкол.:В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. – с. 130: ил.
2. Глебов, Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга / Е.И. Глебов, С. М. Чой. Ростов-н/Д : Феникс, 2002. - 320 с.
3. Павлов, С.В. Модели технико-тактического мастерства тхэквондистов / С.В. Павлов // Эколого-валеологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки: сборник научных трудов. Челябинск: ЮУр-ГУ, 1999. - С. 145.
4. Приказ Минспорта России от 18.02.2013 N 62 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 N 28450).
5. Программа дополнительного образования СПб ГБОУ ДОД ГКСДЮШОР "Комета" по тхэквондо (ВТФ). Санкт-Петербург., 2013. - 64 с.
6. Селиверстова, В.В., Мельников Д.С., Симаков А.М., Павлов И.Д. Оценка функционального состояния спортсменов-тхэквондистов с применением аппаратно-диагностического комплекса «Краб» // VI Международный конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 18-20 октября 2013., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. – СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2013. – с. 232.
7. Соколов, И.С. Основы таэквон-до / И. С. Соколов. - М. : Сов.спорт, 1994. - с. 237: ил.
8. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; худож. - оформ. А Киричёк. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 800 с.: ил.
9. Тхэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Методическое пособие в

помощь тренерам, учителям физической культуры, студентам, а также спортсменам и их родителям. Коллектив авторов: Ю. М. Бабак, Е. А. Константинова, Ю. А. Волкова, И. Н. Пашков, А. В. Мутьев - Киев: 2010 - 88 с.

10. Чин, Джунный Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств : дис. ... канд. пед. наук / Чин Джунный ; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 1994. - с. 21 - Б.ц.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- слайды,
- слайд-фильмы,
- видеофильмы образовательные,
- учебные кинофильмы,
- учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

<http://tkdrussia.ru/> (сайт Федерации тхэквондо России);

<http://taekwondo-spb.ru/> (сайт Федерации тхэквондо Санкт-Петербурга);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»);

<https://www.ma-regonline.com/> (сайт международной федерации тхэквондо);

<https://tkd-news.ru/> (сайт международной федерации тхэквондо).

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План СПб ГБУ СШОР «Комета» формируется на текущий год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, муниципальных образований (п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от № 50 от 14.02.2013).

Таблица 6

ПЛАН ОФИЦИАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА НА ТЕКУЩИЙ ГОД СПб ГБУ СШОР «КОМЕТА» по виду спорта «тхэквондо ВТФ» и «ВТФ - пхумсе»

№	ДАТА	СОРЕВНОВАНИЯ – МЕРОПРИЯТИЯ
1		
2		

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

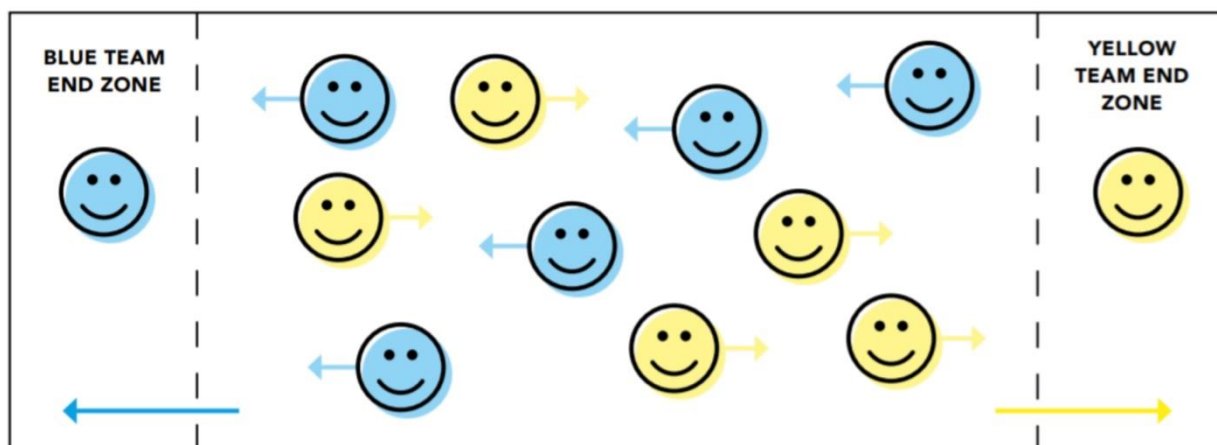
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо пробежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - наносит вред здоровью спортсмена;
 - противоречит духу спорта;
 - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещённых субстанций;
- запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещённый список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

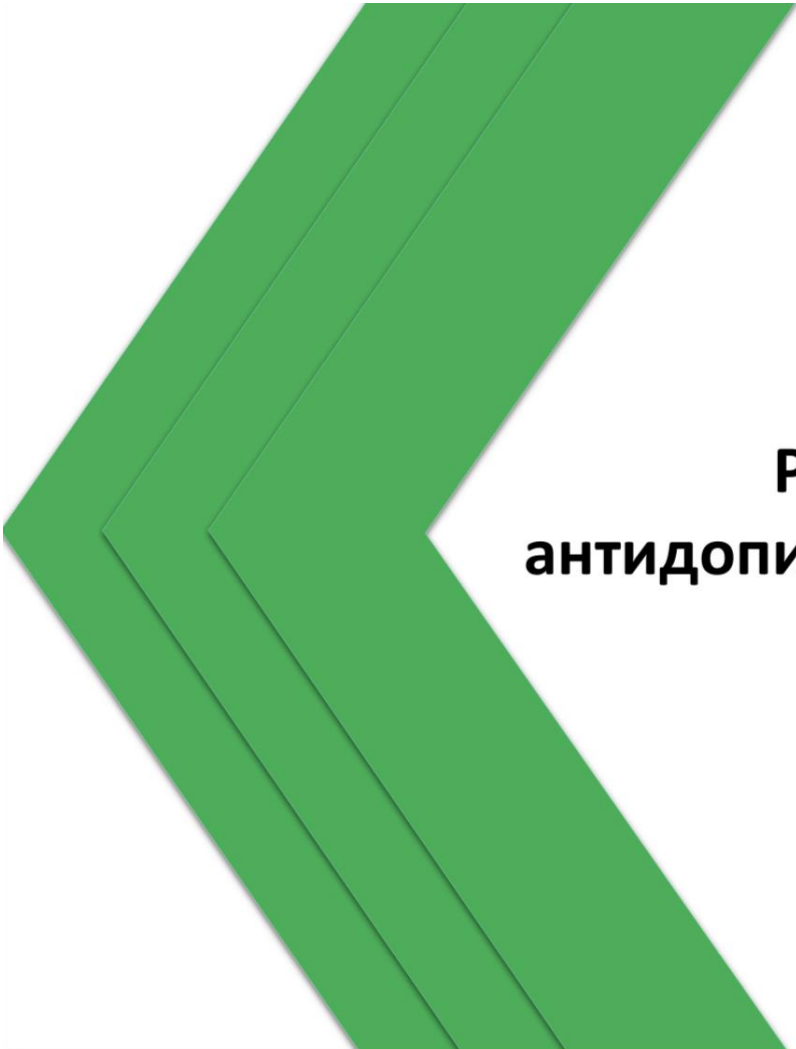
План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА



Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов



Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА 



Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

