



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» ноября 2023 года  
протокол № 5

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.11.2023 № 140-СО

**Программа  
по организации физкультурно-спортивной  
работы по месту жительства граждан  
по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

**Санкт-Петербург  
2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1. Продолжительность этапа группы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан .....	5
2.2. Режимы учебно-тренировочной работы.....	5
2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, занимающимся в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.....	6
2.4. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	7
2.5. Требования спортивному инвентарю и оборудованию.....	7
2.6. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	8
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	11
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий .....	11
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.....	14
3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	15
3.4. Программный материал для практических занятий по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан .....	16
3.4.1. Группа по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан .....	16
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	20
3.6. Планы применения восстановительных средств.....	21
3.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	22
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	24

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Краткая характеристика вида спорта.

Тхэквондо́ — корейское боевое искусство. Характерная особенность — активное использование ног в бою; причём как для ударов, так и для защитных действий. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: [тхэ] «топтать» + [квон] «кулак» + [до] «путь».

По определению Чхве Хон Хи:

*Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.*

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.

Специфика 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 учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «тхэквондо» осуществляется в течение года, рассчитана на 49 недель, но фактическое количество недель утверждает директор сводным планом комплектования СПб ГБУ СШОР «Комета». Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 1 час (астрономический).

Основные задачи по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «тхэквондо» - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по 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.

**Требования к результатам реализации программы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «тхэквондо»**

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапа группы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «тхэквондо»

Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и минимальное количество лиц для зачисления в группы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «тхэквондо» представлены в таблице 1:

Таблица 1

#### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПА, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, В ГРУППЕ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ГРАЖДАН ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

Группа	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: ВТФ – весовая категория, ВТФ – пхумсэ,			
по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан	1	7 - 11	15-20

Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании планов подготовки.

### 2.2. Режимы учебно-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; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных нагрузок; одновременное развитие физических качеств и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

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

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

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается

администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Продолжительность одного занятия в группе по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан не должна превышать 2-х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

### **2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, занимающимся в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан**

Для обучения в группе по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия один раз в год;
- допуск врача к занятиям после болезни.

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.

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

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.
- 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.
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
- 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.

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.

#### 2.4. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Таблица 2

##### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы
	Группа по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан
	Свыше года
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3 - 4
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	156 - 208

#### 2.5. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 3

##### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ГРАЖДАН

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало (0,6 x 2)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	15
7.	Макивара	штук	8

8.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Напольное покрытие для вида спорта тхэквондо (12 x 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
16.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	15

## **2.6. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочных воздействий во время учебно-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 учебно-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 учебно-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 учебно-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 учебно-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, подводящий, 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 учебно-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 учебно-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.

Учебно-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 учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

##### Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие 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.

Учебно-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 учебно-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 нервнo-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 вратываемости 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 учебно-тренировочных занятий**

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

В ходе учебно-тренировочных занятий лица, занимающиеся 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 со 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 обучаемым, 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 оборудования; 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 учебно-тренировочных занятий лицам, занимающимся запрещено:

- находиться в тренировочной 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 (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности, применимой к занимающимся;
- составлять групповые и индивидуальные планы, а также готовить программы занятий, обеспечивая их выполнение;
- выявлять индивидуальные творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, всячески поддерживать одарённых обучающихся (воспитанников);
- 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 учебно-тренировочных нагрузок

Нормативы максимальной учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от этапа приведены в таблице.

Таблица 6

#### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Объём учебно-тренировочной нагрузки	Этап
	Группа по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

### **3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности занимающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости учебно-тренировочных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 1 раз в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость учебно-тренировочных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном учебно-тренировочном цикле или занятии.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте

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 за функциональным состоянием спортсмена.

### **3.4. Программный материал для практических занятий по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан**

#### **Группа по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан**

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

Годичный цикл подготовки спортсменов спортивных школ строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с психологическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

#### **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 гигиенических 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.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник).
- 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.
- 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 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).
- 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 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****группа по организации физкультурно-спортивной работы  
по месту жительства граждан**

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

**Стойки:**

- стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги).
- передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги).
- стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги).
- передняя низкая стойка (ап-куби).

**Удары руками:**

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

**Блоки:**

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

**Удары ногами:**

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

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

Перемещения:

Прямолинейный 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.

### **3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение учебно-тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах спортивной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

### **3.6. 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 учебно-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.

В группе по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-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.

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.

### 3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребью или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

#### **IV. 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 и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**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»).

## 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 Киричк. - 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.