



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»

ПРИНЯТА

протоколом тренерско-преподавательского
совета

от 05.03.2024 № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО УОР № 1»

В.Л. Логачева

(подпись) (инициалы, фамилия)

2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

(в новой редакции)

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (принята приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 года № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»)

Срок реализации:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): до 4 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства: без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства: без ограничений.

Разработчик программы:
Захаренко О.И.,
инструктор-методист

г.о. Краснознаменск

2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	3
1.	Назначение программы	3
2.	Цель Программы	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	3
4.	Объем Программы	5
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
6.	Годовой учебно-тренировочный план	9
7.	Календарный план воспитательной работы	12
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
9.	План инструкторской и судейской практики	20
10.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Система контроля	28
11.	Требования к результатам прохождения Программ	28
12.	Оценка результатов освоения Программы	30
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	31
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	37
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	37
15.	Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	93
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	98
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки	98
VI.	Условия реализации Программы	98
17.	Материально-технические условия реализации Программы	98
18.	Кадровые условия реализации Программы	104
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	105

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее - «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее - «ВТФ - командные соревнования») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 988 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является:

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

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса тхэквондистов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды Московской области, Российской Федерации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» представлены в Таблице 1.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

На основании Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень

спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

4. Организация самостоятельно устанавливает объем Программы в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «тхэквондо» (Таблица 2).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год		
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
Количество часов в неделю	10	12	14	18	24	24
Общее количество часов в год	520	624	728	936	1248	1248

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы по виду спорта «тхэквондо» устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят

теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия - формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.
- учебно-тренировочные мероприятия применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» представлены в Таблице 3

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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

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

- спортивные соревнования - организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, указанных в Таблице 4.

- Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;
 - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год		
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
Контрольные	2	2	2	2	3	3
Отборочные	1	1	1	2	2	2
Основные	1	1	1	1	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять

как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.

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.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план разрабатывается и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной и годовой часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно - тренировочного занятия (Таблица 5).

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	4 год		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)					
		3	3	3	3	4	4
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»							
	Недельная нагрузка в часах	10	12	14	18	24	24
1.	Общая физическая подготовка	120	144	116	158	200	150
2.	Специальная физическая подготовка	94	111	146	187	275	275
3.	Спортивные соревнования	26	31	44	56	137	152
4.	Техническая подготовка	213	256	306	393	387	387
5.	Тактическая подготовка	10	12	21	27	37	37
6.	Теоретическая подготовка	10	12	22	27	37	37
7.	Психологическая подготовка	10	12	22	27	50	37

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	7	7	9	25	37
9.	Инструкторская практика	5	6	15	17	25	37
10.	Судейская практика	10	13	15	17	25	37
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	6	7	9	25	37
12.	Восстановительные мероприятия	12	14	7	9	25	25
Общее количество часов в год		520	624	728	936	1248	1248

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей Программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-

тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (Таблица 6).

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства спортивных соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение

к решениям спортивных судей.

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует педагогические навыки - информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов спортивных соревнований, составлению положений и регламентов спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания обучающихся связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину - человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание - это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои - спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией «Союз тхэквондо России».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу).

Цели реализации плана мероприятий по допингу:

- предотвращение употребления допинга и борьба с ним в среде обучающихся
- предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов
- знание обучающимися нормативных документов:
 - ✓ Международный стандарт ВАДА по тестированию;
 - ✓ Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
 - ✓ Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План мероприятий по допингу составляется на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана. При составлении используются следующие документы и интернет-ресурсы:

- статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 7.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговая викторина	1 раз в год	беседа, игра
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	семинар

	3. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Самостоятельная работа
	4. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	лекция, беседа
	5. «Запрещенный список»	1 раз в год	семинар, самостоятельная работа
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	самостоятельная работа
	2. Мероприятие с приглашением специалиста РУСАДА	1-2 раз в год	семинар
	3. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	семинар
	4. «Запрещенный список»	1 раз в год	семинар, самостоятельная работа
	5. «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	семинар
	6. «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	семинар
	7. «Система АДАМС»	1 раз в год	Семинар

9. План инструкторской и судейской практики проводится в соответствии с этапами спортивной подготовки (Таблица 8).

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементам по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на начальном этапе спортивной подготовки развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «тхэквондо», а также знакомить с методикой

обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам спортивных соревнований по виду спорта «тхэквондо» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил спортивных соревнований по тхэквондо. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку для судейства спортивных соревнований необходима судейская категория «Юный спортивный судья».

План инструкторской и судейской практики (на примере спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»)

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Количество часов
УТЭ (1 год обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	3
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	2
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	5
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	5
Всего	15
УТЭ (2 год обучения)	
Инструкторская практика	

Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	3
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	3
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	6
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	7
Всего	19
УТЭ (3 год обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	7
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	8
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	8
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	7
Всего	30
УТЭ (4 год обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	6
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	6
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	5
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	10
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	7
Всего:	34
ССМ	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в организации спортивных соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки.	12
Помощь тренеру-преподавателю в организации спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	13
Судейская практика	

Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки	12
Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп	13
Всего:	50
ВСМ	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий	12
Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки	13
Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства	12
Судейская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп	10
Судейство тестовых спортивных соревнований спортивной организации для групп совершенствование спортивного мастерства	9
Судейство первенства спортивной организации для групп начальной подготовки	9
Судейство первенства спортивной организации для учебно-тренировочных групп	9
Всего:	74

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для прохождения обучения по Программе обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом

Министерства здравоохранения Российской Федерации 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». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Примерное планирование объема восстановительных мероприятий и средств имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося и др.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная неспецифическая нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, можно подразделить на три группы.

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание может считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

На всех этапах обучения в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличением количества занятий в неделю и сокращением времени на отдых, вопросам восстановления должно уделяться все больше внимания.

Объём восстановительных мероприятий планируется в индивидуальных годовых планах подготовки. Конкретный план и целесообразность их

проведения определяет тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных спортсменов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в учебно-тренировочном процессе зависит эффективность всего учебно-тренировочного процесса.

Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей Организации.

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

Педагогические средства восстановления применяются на всех этапах обучения.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице 9.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 9

№	Этапы спортивной подготовки	Объем времени в год (часы)	Периодичность
Учебно-тренировочный этап			
1	Плановая диспансеризация	17/20/14/18	1 раз в 6 месяцев
2	<i>Медико-биологическое мероприятия:</i> - Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки - Санитарно-гигиенический контроль		Систематически, в течение года

	<p>режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви</p> <ul style="list-style-type: none"> - Медико-фармакологическое сопровождение - Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм 		
3	<p><i>Восстановительные мероприятия:</i></p> <p>Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Физиотерапевтические методы:</p> <p>Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</p> <p>Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</p> <p>Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</p> <p>Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез</p>		<p>Систематически, в течение года</p>
Этапы ССМ и ВСМ			
1	Плановая диспансеризация	50/62	1 раз в 6 месяцев
2	<p><i>Медико-биологическое мероприятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки - Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви - Медико-фармакологическое сопровождение - Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм 		<p>Систематически, в течение года</p>

3	<p><i>Восстановительные мероприятия:</i></p> <p>Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Физиотерапевтические методы:</p> <p>Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</p> <p>Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</p> <p>Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</p> <p>Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез</p> <p><i>Психологические мероприятия:</i></p> <p>воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств.</p> <p>Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.</p> <p>Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.</p>		<p>Систематически, в течение года</p>
---	---	--	---------------------------------------

III Система контроля

При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки необходимо учитывать возраст обучающегося, уровень физической подготовленности и спортивную квалификацию обучающегося.

11. Требования к результатам прохождения Программ

По итогам освоения Программы спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы

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

Организация самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки.

При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

По результатам промежуточной аттестации выносится решение о переводе, зачислении обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки.

Критерием принятия решения о переводе обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки является успешная сдача контрольно-переводных нормативов и тестов.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, выездом на спортивное мероприятие.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по результатам физической подготовки, целенаправленно организованного учебно-тренировочного и педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой - сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота. Степень развития физических качеств определяет физическую подготовленность обучающихся.

Контрольные нормативы подбираются тренером - преподавателем для оценки освоения конкретного вида спортивной подготовки и проводятся в течение спортивного сезона на этапах спортивной подготовки.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в Таблицах 10-12.

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» (для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»)										
1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более	
			10,4	10,9	10,0	10,5	9,6	10,0	9,2	9,8
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			8,05	8,29	8,0	8,1	7,8	8,0	7,6	7,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	20	11	23	13	25	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+7	+10	+9	+12	+11	+14
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			8,7	9,1	8,5	8,9	8,3	8,7	8,1	8,5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	145	165	150	170	155	175	160
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	-	6	-	8	-	10	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	11	-	13	-	15	-	17

9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			36	30	38	32	40	34	42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» (для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»)										
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			1,25	1,35	1,20	1,32	1,20	1,30	1,15	1,20
.2.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	16	18	16	19	17	19	17
3. Уровень спортивной квалификации (для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»)										
1.	Уровень спортивной квалификации	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-педагогического потенциала, а также особенностей усвоения обучающимися всех разделов Программы (Таблица 13). Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения, запланированных в предыдущем сезоне, задач по видам спортивной подготовки.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России» и выше, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «тхэквондо» по этапам спортивной подготовки

Таблица 13

№ п/п	Программный материал (учебно-тренировочные средства)	УТЭ		ССМ	ВСМ
		1-3 год обучения	4 год обучения		
	Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Совершенствование технических действий (атак) по предметам, по напарнику	х	х	х	х
2.	Обучение выполнению технических действий в прямолинейных маневрах	х			
3.	Обучение выполнению технических действий в прямолинейных и боковых		х	х	

4.	Обучение выполнению комбинаций технических действий ногами	x	x	x	
5.	Обучение выполнению комбинаций технических действий ногами и руками	x	x	x	
6.	Обучение выполнению комбинаций технических действий атак руками и защит	x	x	x	
7.	Обучение основам реагирования и тактическая подготовка			x	x
8.	Совершенствование защит блоками, уклонами и маневрами по отдельности и во		x	x	
9.	Способы тактической подготовки: раздергивание (импульс, замедление), проваливание, провоцирование		x	x	x
10.	Выполнение технических действий	x	x	x	x
11.	Выполнение технических действий во взаимной координации с напарником и		x	x	x
12.	Основные технико-тактические задания для решения базовых ситуаций в простом реагировании	x	x	x	
13.	Основные технико-тактические задания для решения базовых ситуаций в простом		x	x	
14.	Основные технико-тактические задания для решения базовых ситуаций в сложном реагировании в ситуациях с выбором			x	x

Основы построения учебно-тренировочного занятия

Построение учебно-тренировочного процесса на начальных этапах многолетней подготовки направлено на гармоническое физическое развитие и укрепление здоровья тхэквондистов, с направленностью на дальнейшее освоение

и совершенствование техники и тактики.

На этапе УТЭ, учебно-тренировочный процесс строится преимущественно на основе годовых микроциклов. Техничко-тактическая, двигательная, психическая подготовки в основном осуществляются параллельно и реже последовательно. При этом нужно учитывать, что в дальнейшем, при постановке задач, максимального раскрытия индивидуальных возможностей тхэквондистов для достижения высоких спортивных результатов макроструктура и периодизация учебно-тренировочного занятия становится более сложной.

Для тхэквондистов 10-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно общего двигательного содержания в течение 9-10 месяцев каждого года. При этом участие в трех учебно-тренировочных занятиях в неделю обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года, должно быть предусмотрено плавное увеличение объемов и интенсивности используемых средств учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие 13-14-летних тхэквондистов строится также без периодизации годового цикла при возможном увеличении количества занятий в неделю до четырех. Имеется в виду и участие в спортивных соревнованиях, проводимых обычно в субботу или в воскресенье.

При этом необходимо учитывать влиянием нагрузки на специализированных учебно-тренировочных занятиях и объемов выполняемых технических действия, для планирования отдыха от занятий за два - три дня до официальных спортивных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующем спортивным соревнованиям учебно-тренировочном занятии.

Не рекомендуется изменять содержание недельных циклов под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ техничко-тактической подготовки.

Желательным является двигательное совершенствование тхэквондистов в летнее время (июнь - август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Планируя спортивную подготовку обучающихся, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- **подготовительный период**, направленный на двигательное и техничко-тактическое совершенствование;
- **соревновательный период**, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным спортивным соревнованием сезона;

- **переходный период**, направленный на реабилитацию и повышение техникотактического и двигательного потенциала.

Подготовительный период является наиболее продолжительной структурной единицей макроцикла. В этот период закладывается функциональная база, необходимая для выполнения требуемых объемов специальной работы, направленных на формирование двигательной и вегетативной сфер организма обучающихся. Это позволяет осуществлять эффективное решения задач совершенствования двигательных навыков, развития двигательных качеств и осуществлять тактическую и психическую подготовку обучающихся.

Подготовительный период с обычной продолжительностью в несколько месяцев может состоять из нескольких этапов:

- общеподготовительного этапа;
- специально-подготовительного этапа;
- этапа специализированной подготовки;
- предсоревновательного этапа.

Соревновательный период отличается значительной интенсивностью соревновательной практики, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используется с целью психической реабилитации обучающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Переходный период послесоревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для тхэквондистов, имеющих различия в уровнях соревновательных достижений. Обычно первый восстановительный этап, составляет продолжительность в две или три недели. Большинству же юных квалификационных спортсменов, которым в апреле-июне не предусматривается крупных официальных спортивных соревнований, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь-август) для всей категории квалифицированных тхэквондистов на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительной этап).

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом учебно-тренировочные занятия, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Ведущими из них являются:

- усовершенствование состава подготавливаемых действий и действий

нападения и обороны их тактических средств применения в поединках;

- специализирование проявлений двигательных и психических качеств обучающихся;
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Повышения уровня владения техникой и тактики тхэквондо, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психических качеств достигается подбором микроциклов перед ответственным спортивным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется как требованиям будущих выступление, так и индивидуальным возможностям обучающихся. В случае необходимости возможна и коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния обучающихся.

В недельных циклах моделируются условия крупных спортивных соревнований, по различным дисциплинам.

Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они в этом случае преимущественно реабилитационным целям, предупреждению или снятию возможных перегрузок психики тхэквондиста.

Графическое изображение годового цикла может представлять собой график с одной вершиной - главное спортивное соревнование с высоким уровнем значимости планируемых результатов или с несколькими вершинами важных спортивных соревнований. Каждая вершина подчиняет себе несколько повторяющихся недельных циклов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью учебно-тренировочного занятия и расположением основных спортивных соревнований по периодам и этапам годового цикла. По своему построению недельные циклы могут быть, например, втягивающими, ударными, подводящими.

Приближение условий учебно-тренировочного занятия к требованиям спортивных соревнований достигается варьирование учебно-тренировочных заданий по видам спортивных подготовок при стремлении к сохранению устойчивого двигательного состава боевых действий. Моделирование двигательного режима осуществляется многоярусностью построения учебно-тренировочных занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей учебно-тренировочных занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых действий в учебно-тренировочных спаррингах или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику спортивных соревнований.

Достижение психической напряженности моделируемых условий спортивных соревнований достигается ведение серии поединков с высокой моторной плотностью учебно-тренировочных занятий, присущей ответственным спортивным соревнованиям. Высокоинтенсивные поединки и условный спарринг воздействуют в основном на психическую сферу тхэквондиста, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности психомоторных реакций и боевых психических состояний быстрее достигаются в условиях ударных нагрузок. Монотония в тхэквондо приводит к психическим перегрузкам и снижению мотивации к высшим достижениям.

Спортивные соревнования являются системообразующим и главным структурирующим фактором спортивной подготовки и одновременно самостоятельным средством управления учебно-тренировочным занятием квалифицированных тхэквондистов как подводящие спортивные соревнования.

Содержание технической подготовки

Каждый учебно-тренировочный год необходимо начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности, проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий обучающихся. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности), акцент делается на развитие индивидуальных способностей тхэквондистов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности обучающихся в поединках.

Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включения отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Совершенствование техники целесообразны на каждом занятии, в связи с разнообразием ударов и передвижений в тхэквондо. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, индивидуальными особенностями обучающихся и уровнем развития их двигательных качеств.

В начале каждого цикла подготовки к спортивным соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру тхэквондо.

Освоение новой техники необходимо совмещать со специализированием

зрительных и тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении спортивных соревнований увеличивается время на выполнение специализированных технических приемов к ее применению в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливающих действий увеличивается. Основное внимание уделяется на вариативность техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка.

После спортивных соревнований средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность учебно-тренировочных занятий.

Совершенствование применения боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на проявлении комплекса специализированных умений.

Они представляют собой эффективное проявление психомоторных реакций обучающихся, таких как:

- простая реакция;
- реакция распознавания (простая и сложная);
- реакция выбора, альтернативного выбора, реакция сложного выбора (переключение на выборе);
- реакция переключения по действиям;
- реакция антиципации (предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках);
- реакция антиципации с переключением реакций.

Все это приводит к выработке специфических качеств обучающихся - «чувства удара», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют «чувство поединка» - ведущее специализированное свойство квалифицированных тхэквондистов.

Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать индивидуальную степень готовности обучающихся к выполнению действий (*преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно*).

Боевое взаимодействие с противником, в наступательной стратегии, как правило, начинается *преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями*, а для оборонительной стратегии более характерны экспромтные

действия, которые целесообразны преимущественно для противодействия атакам. При провоцировании противника действия носят в большей степени *преднамеренно-экспромтный характер*. Усложнение преднамеренно начатых многотемповых действий экспромтными продолжениями, характеризует моделирование взаимодействия свойственное спортивным поединкам.

Достижение обучающимися оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния при их выполнении с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых приемов маневренного нападения (с подскоком, с отскоком, в прыжке, повороте, развороте, при вращении и т.д.). Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют обучающемуся своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень применения ударов руками и ногами при типовых передвижениях.

По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в учебно-тренировочном занятии усложняются требованиями к маневрированию, достижению различной длины нападений и отступлений, использованию изменения линии удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности.

Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается, подбором разновидностей ситуаций, применения действий нападения и обороны, а также изменением характера противодействий или взаимодействий с партнером при различных способах изменения взаиморасположений и дистанций.

Содержание изучаемого материала и его распределение в учебно-тренировочном занятии (а также по этапам и периодам годового цикла), а также его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня технической подготовленности, квалификации обучающегося и его тренированности.

Восстановление после крупных спортивных соревнований целесообразно посвятить специализированию сенсомоторных реакций организма обучающихся, стабилизируя эффективную технику и подтягивая выявленные в ходе спортивного соревнования пропуски и недостатки технической подготовленности.

Содержание тактической подготовки

Тактическая подготовка тхэквондистов имеет направленность на достижения максимального результата в ответственных спортивных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных

направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением.

Обучение тактики в первую очередь направлено на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего, специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов выполнения определенного состава боевых действий.

Особое внимание отводится опосредованной подготовке и применения действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях поединков.

Неотъемлемой его частью психотактической подготовки является приобретение тактических знаний и специализированных проявлений психических свойств обучающихся (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер носит совершенствование целостного представления об общей и частной доктринах, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры поединка и реализации максимальных возможностей к победе в спортивных соревнованиях.

Содержание тактической подготовки имеет свою иерархию и конкретную направленность. Прежде всего, это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия.

Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного поединка, построение поединков с незнакомым по предыдущим спортивным соревнованиям и известным противниками. Необходимо и выделение проблем повышения уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры поединка и управления деятельностью тхэквондиста в спортивных соревнованиях.

При отборе средств и методов тактической подготовки необходимо учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям поединка, тактические установки, реализуемые в учебно-тренировочных поединках и спортивных соревнованиях.

При отборе методик тактической подготовки необходим учет значимости конкретных средств и тактических компонентов, требований к проявлениям специальных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков.

Важны оценки значимости действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики построения боев, уровня развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки спортсменов.

Содержание физической подготовки

Физическая подготовка тхэквондистов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами и передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявленных качеств, необходимых тхэквондисту.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) направлена на подъем функциональных возможностей организма обучающегося, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков обучающимися.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) направлена на развитие и специализированность проявленных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тхэквондо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на спортивных соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств обучающихся. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей тхэквондиста, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств обучающихся. Кроме того, чем у обучающегося крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает учебно-тренировочные нагрузки и быстрее достигает

высокого уровня развития двигательных качеств.

Содержание психологической подготовки

Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств обучающихся и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях.

Цели и методы психологической подготовки

Глобально, можно выделить следующие цели психологической подготовки спортсмена.

- улучшение психологической устойчивости обучающегося к сторонним факторам (стресс, давление со стороны болельщиков, прессы, тренеров);
- развитие способности управлять своими эмоциями, развитие осознанности;
- повышение самодисциплины и самоконтроля в условиях нагрузок и учебных тренировок;
- развитие коммуникации с партнерами, тренером-преподавателем, медиа-пространством;
- укрепление индивидуальных психологических факторов, таких как уверенность, самооценка, мотивация.

Однако, цели и задачи могут варьироваться в зависимости от этапа спортивной подготовки и особенностей конкретного обучающегося.

Средства и методы психологической подготовки

1. Методы психологического консультирования, общие и свойственные какому-то конкретному направлению, например, когнитивно-поведенческой терапии и т.п.
2. Психотехники и психотехнические игры - методики, не относящиеся к конкретному направлению психоконсультирования, но позволяющие решать задачи психологической подготовки.
3. Аутотренинг - метод, который позволяет обучающемуся настраиваться на желаемый результат и справляться со стрессом и нервным напряжением.
4. Визуализация - метод, при котором обучающийся воображает себя на спортивных соревнованиях и в своем уме переживает все детали будущих событий.

5. Релаксация - метод позволяющий устранять стресс и психологическое напряжение.

6. Биологическая обратная связь - метод, при котором обучающийся изучает реакцию своего организма на различные внутренние и внешние факторы посредством специализированной программы, чтобы управлять своими эмоциями и поведением во время соревнований.

7. Психологическое образование тренеров-преподавателей и обучающихся.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями тхэквондистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в спортивных соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности обучающегося на достижение более высоких показателей в спортивных соревнованиях, направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности обучающегося, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на психологическую подготовленность обучающихся оказывают спортивные соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Участвуя в серии спортивных соревнований, обучающийся преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему спортивному соревнованию годового цикла или четырехлетия.

Подготовка к спортивным соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно-тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке тхэквондиста занимает управление деятельностью спортсмена в спортивных соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и

ступенями спортивного соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Содержание теоретической подготовки

В содержание общей теоретической подготовки входят следующие разделы:

- теоретические знания, их взаимосвязь с различными сторонами подготовки;
- знание истории и философии таэквондо, соревновательной деятельности, теории обучения и учебно-тренировочных занятий;
- знание гигиенических норм и методов самоконтроля.

В содержание самоподготовки входят следующие разделы:

- теоретические знания по технике и тактике тхэквондо, по методике спортивной подготовки, о системе спортивных соревнований, их проведении, подготовки и участия в них. Информация о режиме тхэквондиста, способах самоконтроля, методике восстановления интеллектуальной и физической работоспособности, лечения травм и их профилактика, саморегуляция психических процессов и эмоциональных состояний в учебно-тренировочном занятии и перед началом спортивных соревнований;
- значение интеллектуальной подготовки в таэквондо; специальные требования к уровню интеллектуальных способностей тхэквондиста;
- взаимосвязь интеллектуальной подготовки с остальными сторонами мастерства тхэквондиста;
- методы целенаправленного формирования личности, воспитание нравственных идеалов, моральных установок и мировоззрения;
- эстетические критерии и этические нормы.

Методы теоретической подготовки тхэквондистов включают:

- постановку заданий по направленному наблюдению спортивных соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование тренером-преподавателем перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера-преподавателя, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Активизируют познавательную активность задания на самостоятельное осмысление обучающимися специальной информации, а также использование

объективных данных, полученных с помощью анализа результатов выступлений в спортивных соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером-преподавателем, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий.

Предлагая обучающимся выполнять упражнения, тренер-преподаватель в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и учебно-тренировочный эффект. Обучающийся должен также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого учебно-тренировочного занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для обучающегося далеко не все данные о тхэквондо необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина, прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров-преподавателей, поскольку они занимают главенствующую роль при построении учебно-тренировочного занятия. Спортсменам же нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки позволяет создать необходимое «разделение труда» между обучающимся и тренером-преподавателем, чтобы избежать дублирования в их действиях. Ведь часть учебно-тренировочного времени и основная деятельность на спортивных соревнованиях у спортсмена проходит вне контроля тренера-преподавателя, при самостоятельной реализации его установок.

Принципы построения учебно-тренировочного занятия

Эффективность учебно-тренировочного занятия тхэквондистов во многом определяется уровнем соответствия ее содержания конкретным теоретическим и методическим положениям, отражающим современные требования к структурным закономерностям ее построения и особенности соревновательной деятельности.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность учебно-тренировочного процесса. Овладение техникой и тактикой ведения поединка является основным содержанием учебно-тренировочного занятия тхэквондистов, так как спортивные достижения в конечном итоге определяются технической и тактической подготовленностью. В свою очередь тренированность тхэквондиста проявляется в выборе адекватных ситуациям тактических намерений, специализированности двигательных действий, уровне

тактических знаний и умений.

2. Планомерное улучшение (стабилизация) состава средств ведения поединков на основе учета базовых соревновательных действий нападения и обороны. Формирование состава средств ведения поединков является частью технико-тактического совершенствования тхэквондистов, направленной на улучшение количественных соотношений между объемами применения разновидностей действий. Кроме того, необходимо регулирование деятельности тхэквондистов в соревнованиях на основе срочных оценок.

3. Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Ускорение процесса овладения средствами ведения поединков и повышения результатов в соревнованиях взаимосвязаны с уровнем психических и двигательных качеств. Ведь применение разновидностей действий в поединках требует от участников проявлений быстроты, ловкости и выносливости. Кроме того, важное место принадлежит зрительно-моторным реакциям, вниманию, памяти и мышлению. Поэтому постоянное применение упражнений, направленных на специализирование качеств и навыков тхэквондистов, ускоряет освоение действий на учебно-тренировочном занятии и их успешное применение в спортивных соревнованиях.

4. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения поединков. Оснащение тхэквондиста средствами ведения поединков наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств, особенностям тактики при подготовке и применении действий. Поэтому улучшение количественных соотношений между разновидностями действий и тактическими моделями ведения поединка по индивидуальным показателям обучающихся позволяет ускорить формирование наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности.

5. Создание резервных функциональных возможностей у тхэквондистов для обеспечения надежности их выступлений в главных спортивных соревнованиях годичного цикла. Техничко-тактическое совершенствование оказывает разнообразное воздействие на двигательную и психическую сферы тхэквондистов. Поэтому установки на достижение функциональной подготовленности реализуются на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузки, позволяющих адаптировать состояние обучающихся к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. Однако в целях обеспечения надежности выступлений целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышая соревновательные. Тем самым создаются у обучающихся резервные функциональные возможности.

6. Последовательное доминирование одного из видов подготовки при сопряженной тренировки техники и тактики соревновательной деятельности. В тхэквондо, как и во всех видах спортивных единоборств учебно-тренировочный процесс постоянно связан с имитационным моделированием различных аспектов ведения соревновательных поединков, в зависимости от педагогических задач в большей степени тренируется один из них при постоянном сохранении структуры соревновательной деятельности. Упражнения, используемые при овладении техникой и тактикой тхэквондо, оказывают разнообразное воздействие на спортсмена. Так, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно специализированности быстроты, а многократное выполнение этого действия с максимальной скоростью направлено на повышение уровня выносливости и волевых проявлений. В то же время использование тренером -преподавателем (партнером) различных сигналов совершенствует восприятие и осмысливание информации, двигательные реакции. Поэтому применение упражнений с многофакторными характеристиками обеспечивает разносторонность подготовленности обучающихся.

7. Ранжирование спортивных соревнований в годичных циклах учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочном занятии тхэквондистов спортивные соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки, что определило их практически круглогодичное использование. Вместе с тем, учитывая различную значимость результатов спортивных соревнований и степень воздействия на двигательную и психическую сферы спортсменов, целесообразно их ранжирование по уровню квалификации участников и расположению в годичном цикле. Все это позволяет облегчить достижение подготовленности, а затем и психического восстановления после спортивных соревнований.

8. Учет учебно-тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Учебно-тренировочному занятию тхэквондистов присуща многокомпонентность построения занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств. Поэтому, подбирая учебно-тренировочные упражнения, следует учитывать их взаимовлияние на двигательную и психическую сферы обучающихся. Например, использование баскетбола и футбола в значительных количествах в начале занятий (во время разминки) на определенное время ухудшает точность пространственных и временных оценок обучающихся в последующих поединках. Вместе с тем перед проведением поединков хороший эффект дают специализированные упражнения с лапами и бой с тенью.

9. Повышение сложности, объемов и интенсивности упражнений в

многолетней тренировке по возрастным этапам подготовки юных тхэквондистов. Уровень требований к двигательным и психическим компонентам подготовленности тхэквондистов возрастает по годам обучения, а также по мере повышения их квалификации. Наблюдается и увеличение количества спортивных соревнований. Все это приводит к качественным изменениям в составе приемов и тактических умений, вызывая необходимость повышения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

10. Комплектование состава спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным технико-тактическим и личностным характеристикам. Техничко-тактическое совершенствование тхэквондистов включает применение установок на проведение учебно-тренировочных поединков. При этом важным является выбор спарринг-партнеров в целях активного воздействия на процесс овладения отдельными разделами тактики. В свою очередь, разнообразие тренировочных партнеров облегчает ведение поединков с неизвестными противниками, так как ускоряет приспособление к их манерам и формирует психологические установки на достижение побед в официальных турнирах.

11. Превалирование в учебно-тренировочных занятиях разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям тхэквондистов, их квалификации. На учебно-тренировочном занятии юных тхэквондистов, особенно на этапе начальной специализации (11-14 лет), ощущается необходимость постоянного использования игровых методов и упражнений с партнером. На этапах же углубленного учебно-тренировочного занятия (15-16 лет) и спортивного совершенствования (17-19 лет) увеличиваются объемы парных упражнений, учебно-тренировочных поединков и других соревновательных упражнений. Кроме того, выбор разновидностей педагогических установок при освоении действий должен определяться достигнутым уровнем специализированности двигательных и психических качеств, учетом сенситивных периодов их развития. Учет основных принципов построения учебно-тренировочного занятия, особенно при выборе упражнений и нормировании нагрузок, позволит интенсифицировать специализированную соревновательную деятельность тхэквондистов, ускорит повышение их квалификации.

Методы технико-тактического совершенствования

Общепринятые в теории спорта методы учебно-тренировочного занятия двигательных качеств обучающихся (повторный переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.) не в полной мере позволяют обеспечить повышение квалификации тхэквондистов.

Объясняется это, прежде всего, постоянно меняющимся составом действий и разнообразием тактических ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированности двигательных качеств и психических функций. Поэтому в учебно-тренировочном занятии тхэквондистов необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения поединка и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам.

Таким образом, методы технико-тактического совершенствования тхэквондистов, используемые самостоятельно и в различных сочетаниях, обеспечивают:

- овладение отдельными действиями и их комбинациями;
- усложнение условий выбора действий и реализации тактических намерений;
- создание ситуаций для подготовки и применения действий в отдельной схватке и в динамике поединка.

1. Повторение действий в заданных ситуациях. Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в известной обучающемуся до начала упражнения ситуации позволяет создавать прочные и специализированные навыки ударов и передвижений. Усложнение упражнений достигается разнообразием стартовых положений и дистанций перед началом нападений и обороны, конкретизацией требований к отдельным компонентам выполнения движений, в частности:

- длине;
- скорости;
- ритму и др.

Наибольшие потребности в использовании подобных упражнений возникают при обучении новым действиям для стандартизации двигательных компонентов их выполнения. Необходимы они также в начале каждого годового цикла, а также после вынужденных перерывов в учебно-тренировочных занятиях.

2. Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий. Поединок тхэквондистов состоит из нескольких отдельных частей, в каждой из которых они интенсивно действуют до нанесения или получения укола или удара. Участники наступают или обороняются, маневрируют, вынужденные сохранять боевую стойку и действовать без перенапряжения мышц. Поэтому повторение действий непрерывными сериями, продолжительностью до 1-2 минут, позволяет моделировать в учебно-тренировочном занятии специфику требований к нагрузкам на двигательную и психическую сферы обучающихся.

3. Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования. Созданием ситуаций для сложного реагирования и условий

возникновения помех от ложных движений и передвижений противников формируется «чувство поединка», «чувство удара» и «чувство дистанции». Осваивается применение действий с альтернативным выбором и действий с переключением. Кроме того, тренируется предвосхищение длины атак и момента действий в неожиданно возникающих оборонительных схватках.

С альтернативным выбором целесообразно применять действия однородные по двигательной структуре, несмотря на присущие им противоположные тактические задачи.

4. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях. Передача функций выбора действия от тренера-преподавателя к спортсмену позволяет использовать для тактической подготовки в индивидуальном уроке и парных упражнениях самостоятельные действия обучающихся. Перед упражнением тренер-преподаватель лишь называет типовую ситуацию и действие противника, а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно выбранные действия.

5. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий. Избежать переплетений с руками и ногами противника удастся за счет представления о направлениях его перемещения, а также предвосхищая дистанционные и моментные параметры. Построение упражнений предусматривает первоначально самостоятельный выбор и применение спортсменом разновидностей двухтемповых атак на основе анализа действий разведки, а затем и информации тренера-преподавателя об установке противника на применение определенного действия. Аналогично совершенствуются комбинации защит с ответом против заданных атак с финтами или с сериями ударов.

6. Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий. Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно. Вместе с тем выбор их разновидности и принятие решения о начале выполнения в условиях поединка затруднены из-за раздвоенности поиска на выбор нападения и противодействие нападению противника. Имеет место и отвлечение внимания и мышления спортсмена на оценку подготавливающих действий противника, сохранение дальней дистанции и др. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора ситуации, ускорит принятие и реализацию обучающимся тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий.

7. Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке. В спортивных соревнованиях крайне сложно точно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой вероятностью успеха

практически перед каждой схваткой. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой (защитой) и завершаемые одним из предполагаемых действий, удастся в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы. Успешно действуя в каждой схватке, учитывая возможные противодействия противника, удастся значительно повысить адекватность тактических решений в реальных ситуациях спортивных соревнований.

8. Моделирование вероятностной последовательности применения

действий в бою. В каждом бою предстоит провести от пяти до девяти результативных действий, при подготовке которых тактическое мышление спортсмена строится с учетом оценки эффективности тактических намерений

в предыдущей схватке. Поэтому нередко можно предугадать тактическое намерение противника при выборе последующего действия, основываясь на типовой схеме:

- после контратаки обычно последует применение защиты и ответа;
- после защиты противник использует контратаку:
- ожидая контратаку, применит простую атаку;
- ожидая защиту, применит атаку с финтами.

Подобная оценка тактического мышления тхэквондиста позволяет построить тренировку действий на основе одноразового чередования их альтернативных разновидностей.

9. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций.

Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем проведения боев), удастся ускорять перенос освоенных в учебно-тренировочном занятии действий и тактических умений в условия поединка, повышать надежность тактических решений в соревнованиях.

Методы совершенствования приемов маневрирования

Формирование у спортсменов эффективной системы применения приемов маневрирования, включает совершенствование процесса овладения способами передвижений и их комбинациями в условиях варьирования пространственно - временными параметрами их выполнения. При этом, крайне важна постановка самостоятельных тактических задач и использование определенных ситуаций и упражнений, приближающих условия учебно-тренировочных занятий к обстановке спортивных соревнований.

Стандартизация двигательных структур выполнения передвижений, достижения необходимого уровня специализированности зрительных реакций,

регулирующих параметры точности выполнения движений, достигается серийным выполнением приемов маневрирования и их комбинаций с установками на максимальную длину и быстроту, экономичность и сохранение типовой координации движений, в том числе на фоне усталости.

Изменения состава приемов маневрирования целесообразно осуществлять в трех направлениях:

- улучшить соотношение между объемами применения в поединках приемов маневрирования и предатаковых подготовок;
- увеличить или сократить применение отдельных разновидностей передвижений;
- освоить определенные комбинации приемов маневрирования и предатаковых подготовок.

Наиболее эффективным способом увеличения объемов нападений является их широкое применение в подготавливающих целях, как изолированно от других средств, так и в различных комбинациях. Кроме того, используются возможности превращения комбинаций нападений в действительные атаки при возникновении критической (сближенной) дистанции в ситуациях неожиданного применения противником защиты или контратаки. В свою очередь, начиная нападение или возвращаясь назад после его выполнения, спортсмен должен быть готов к применению защиты и ответа (контратаки) для противодействия атаке на подготовку или ответной атаке со стороны противника.

Концентрируя усилия на совершенствовании отдельного приема маневрирования, следует учитывать возможности определенных взаимосвязей с другими приемами. Так как применение комбинаций приемов маневрирования создает у противника дифференцированные реагирования. В обороне маневрирование применяется и как провоцирование противника на невыгодное наступление, так и для осуществления защиты против его действий.

Обучение маневрированию в тхэквондо как целенаправленному перемещению спортсменов и отдельных частей их тела по отношению к противнику или доянггу направлено на создание благоприятной ситуации начала атаки.

Тактическое значение маневрирования заключается в том, что оно позволяет не только выжидать благоприятную ситуацию, но и целенаправленно создавать ее. Это можно осуществить за счет создания желаемых или предпочтительных направлений передвижения, влияя на установки противника или вынуждая его выполнять движения в направлении, благоприятном для последующих действий.

В наступательной и оборонительной стратегии доминирующим видом маневрирования является прямолинейное. Боковое маневрирование занимает

второе место, так как при его выполнении необходимо не только обеспечивать контроль дистанции, но и одновременно осуществлять уход с линии атаки и с линии удара. При добавлении к прямолинейному и боковому маневрированию базовых приемов вертикального маневрирования возникает гармоничная система разнообразных сложных приемов маневрирования.

Вертикальное маневрирование используется квалифицированными спортсменами как в наступательной (с добавлением прямолинейного маневра), так и в оборонительной стратегии (с добавлением прямолинейного и бокового маневра).

Для формирования умений и устойчивых навыков при освоении оборонительного маневрирования в тхэквондо следует делать упор на постоянное чередование прямолинейного и бокового маневра.

Каждый вид маневрирования обладает определенной тактической сущностью, которая реализуется в поединке. Основными тактическими характеристиками прямолинейного маневрирования являются: сокращение длины дистанции

до противника (для вхождения в ударную зону), разрыв длины дистанции (уход из ударной дистанции противника) и сохранение длины дистанции (для поддержания взаимодействия с противником и продолжения боевых действий). Атакующая или контратакующая длина дистанции определяется как используемыми приемами маневренного нападения, так и разновидностями ударов - ближней или дальней ногой.

Для бокового маневрирования тактический смысл заключается в обыгрывании противника с уходом с линии атаки; с уходом с линии атаки и разрывом дистанции, а также с уходом с линии атаки и сокращением дистанции. Хотя тактическую основу бокового маневрирования составляет уход с линии атаки, в качестве дополнительного компонента может использоваться дистанционное обыгрывание.

Вертикальное маневрирование представляет собой изменение положения общего центра тяжести в вертикальной плоскости относительно поверхности пола. Осуществляется подъемом вверх и подседанием вниз. По отношению к противнику характер движений может быть синхронным - одновременное движение обоих спортсменов вверх-вниз и асинхронным, когда движения спортсменов находятся в противофазе. При асинхронном взаимодействии в нижнем положении возникает благоприятная стартовая позиция для проведения возможной атаки, а в верхнем - для вызова или провоцирования атаки противника. Дополнительные маневры включают в себя переход от вертикального маневрирования к прямолинейному и боковому.

Для каждого вида маневрирования существует свой устойчивый состав

базовых движений.

Для прямолинейного маневрирования - это шаг вперед, шаг назад, подшагивание, отшагивание, подскок, отскок, скачок и бег и т.д.

Для бокового маневрирования - шаг в сторону, отскок в сторону, подскок, выпад в сторону, скачек в сторону.

Для вертикального маневрирования - короткий подъем вверх, подседание, подпрыгивание вверх и т.д.

Сами по себе прямолинейное, боковое, вертикальное передвижения становятся маневрированием, когда включают в себя конкретные тактические механизмы достижения успеха. Одни механизмы достижения успеха присущи только одному виду маневрирования, другие могут применяться в других видах маневрирования.

1. Обучение механизмам достижения успеха в прямолинейном маневрировании.

Механизмы достижения успеха могут быть общими для обоих видов стратегий или могут относиться только к одной из стратегий. При передвижении вперед, при передвижении назад, при схождении, при схождении-расхождении, при поддержании длины дистанции. основными механизмами достижения успеха являются следующие:

- использование момента постановки ноги противника на опору (при шаге вперед, при шаге назад);
- использование момента нахождения противника на опорной ноге (при проведении атаки - неожиданное преследование противника набеганием или скачком);
- использование момента начала шага вперед или назад (дальней или ближней ногой) или отшагивания;
- создание спровоцированного приближения противника является контролируемым вытягиванием противника на себя (осуществляется вхождением в ударную зону противника в момент отсутствия у него атакующей заряженности и замедленного отступления);
- вызов у противника преждевременного движения на маневре (осуществляется при выполнении противником сближения за счет медленного отступления от него);
- вызов у противника преждевременного проведения удара (осуществляется с помощью раскрытия ударной поверхности или провоцированием благоприятной для удара дистанцией);
- проваливание противника представляет собой замедленное уклонение от удара, вызывающее у противника желание дотянуться до ударной поверхности;
- создание предсказуемого (спровоцированного) отступления противника

представляет собой натиск с интенсивным проведением угроз, заставляющий противника отступать, и неожиданный переход к атаке преследованием;

- использование момента постановки противником ноги на опору после удара возникает в ситуации, когда противник стремится дотянуться до ударной поверхности или он не выполняет закрытие атаки.

2. Обучение механизмам достижения успеха в вертикальном маневрировании. Тактическая сущность вертикального маневрирования проявляется в демонстрации начала атаки подседанием и возвращение в исходное положение и приподнимание вверх на носках или небольшой отрыв от пола для провоцирования противника на атаку. Использование для атаки начала движения вверх, эта ситуация благоприятна по причине того, что противник для проведения активной защиты вынужден остановить инерцию движения вверх, он проигрывает в проведении своевременной защиты.

При применении вертикального маневрирования (атакующий «степ», провоцирующий «степ», наступательно-выжидательный «степ») основными являются следующие механизмы достижения успеха:

- использование для атаки начала движения противника вверх;
- провоцирование атакующего противника на начало атаки при движении вверх;
- провоцирование противника на атаку в момент его движения вниз;
- переход от синхронного движения вверх-вниз к атакующему асинхронному движению;
- переход от синхронного движения вверх-вниз к провоцирующему асинхронному движению;
- усыпление бдительности повтором угрозы проведения атаки легким подседанием и вхождением в стартовую заряженность создает возможность неожиданной атаки в момент ослабления внимания у противника;
- маскировка контратакового старта при постоянной угрозе создания опасной ситуации, вхождения в стартовую заряженность легким приседанием. Должно соотноситься по времени с началом движения противника вверх.

3. Обучение механизмам достижения успеха в боковом маневрировании. Тактической сущностью бокового маневрирования является уход с линии атаки. Его можно разделить на три основных способа: уход в сторону, уход по диагонали вперед и уход по диагонали назад, передвижение диагональ вправо - диагональ влево. Основные механизмы достижения успеха в боковом маневрировании:

- вызов у противника необходимости в восстановлении линии атаки;
- создание переключения от сокращения дистанции противника к восстановлению линии атаки;

- создание противохода в параллельных плоскостях при сближении с противником;
- вхождение в закрытую зону (со стороны спины противника);
- раскачивание противника и сближение с ним во встречных направлениях.

Методика обучения основным приемам бокового маневрирования в отличие от прямолинейного и вертикального маневрирования выполняется обучающимися индивидуально, а сочетание бокового маневрирования с прямолинейным может выполняться как индивидуально, так и в парных упражнениях.

Перемещение в сторону представляет собой начальный маневр. Он заключается в выполнении ухода в сторону, влево и вправо с включением тактических компонентов в структуру передвижения.

Короткое перемещение в сторону - продолжение предыдущего маневра с включением раскачивания. Выполняется двумя движениями в одну сторону и двумя - обратно.

Повторная диагональ направлена на освоение «диагонали вперед» и «диагонали назад». При выполнении движения по диагонали в одну сторону, сопровождающимся уходом в другую сторону при восстановлении линии атаки противником. Уход в сторону может осуществляться также движением по диагонали назад при активном наступлении противника.

Повторная диагональ с раскачиванием. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед собой. 1) Импульс начала движения вправо. 2) Импульс начала движения влево. 3) Шаг по диагонали вперед в сторону. 4) Импульс вправо, импульс влево, шаг назад.

При усложнении маневрирования даже на одно движение, обучающийся должен понимать тактические возможности, которые можно извлечь из каждого проводимого движения. Поэтому обучение маневрированию идет с обязательным освоением тактической сущности боевых взаимодействий.

4. Совмещение приемов маневрирования в тхэквондо.

Необходимость совмещения маневров объясняется тем, что проведение спортсменом двух маневров позволяет создать у его противника сложные реагирования, такие как дилеммно-дифференцированные реагирование при взаимоисключающем выборе между альтернативными действиями и дифференцированные реагирование с характеристиками переключения и торможения при перестройке или прекращении движений, в то время как сам спортсмен находится в простом реагировании. Разность во времени создает явное преимущество спортсмену, проводящему маневрирование.

Тактические характеристики прямолинейного, вертикального и бокового маневрирования могут определенным образом совмещаться между собой, и в

результате обучающиеся могут создавать сложное маневрирование. Так, если в прямолинейном маневрировании главным является движение вперед-назад, то неожиданное изменение противником направления движения на боковое (вправо или влево) вызывает сложности для продолжения атаки. Также сложности может вызвать переход от вертикального движения к боковому или прямолинейному. Поэтому в наступательной стратегии совмещение маневров благоприятно для атакующего, а в оборонительной вынужденное совмещение обороняющимся двух маневров часто вызывает отрицательный результат. Следствием этого является то, что атакующий стремится создать для обороняющегося такие условия для проведения защитного маневра, чтобы совмещение обороняющимся маневрирования вызывало затруднение для проведения эффективных действий (одно движение усложняет выполнение другого). При использовании провоцирующего маневрирования совмещение маневров благоприятно в оборонительной стратегии.

При применении приемов маневрирования важно учитывать установленный факт, что эффективность маневрирования возрастает при совмещении в отдельных тактико-технических структурах различных способов его проведения.

Усложнение маневрирования происходит в ситуациях, когда один из спортсменов действует наступательно, а второй - оборонительно. Для тхэквондо можно выделить две основных группы совмещения приемов. Первую группу образуют способы совмещения приемов прямолинейного и бокового маневрирования. Вторую группу - совмещения вертикального, прямолинейного и бокового маневрирования.

Процесс совершенствования приемов маневрирования осуществляется в парных упражнениях, когда спортсмены моделируют различные способы маневрирования. Один из спортсменов создает условия и ситуации для другого спортсмена, изучающего определенный маневр.

5. Содержание обучения способам совмещения прямолинейного и бокового маневрирования в конфликтных ситуациях при сближении противника и при взаимосближении.

Совмещение прямолинейного и бокового маневрирования достигается с помощью комбинаций, основанных на движениях вперед-назад и уходов в сторону и по диагонали.

Соединение базовых движений прямолинейного и бокового маневрирования значительно увеличивает наступательный и оборонительный потенциал спортсмена. Расширение тактических возможностей бокового маневрирования достигается посредством включения в него базовых движений прямолинейного, к которым относятся: для движений вперед - шаг вперед,

подшаг, подскок, а для движения назад - шаг назад, отшагивание, отскок. К типовым комбинациям приемов маневрирования можно отнести следующие сочетания:

- «короткий уход влево, уход вправо»;
- «уход вправо, теснение по диагонали влево»;
- «сближение вперед, уход вправо»;
- «разрыв дистанции, уход вправо»;
- «уход по короткой диагонали влево, теснение по диагонали вправо».
- «короткое сближение, короткий уход по диагонали вправо, теснение по диагонали влево»;
- «теснение по короткой диагонали влево, уход по диагональ вправо»;
- «сближение, уход вправо, теснение по короткой диагонали влево».

6. Содержание обучения способам совмещения прямолинейного и бокового маневрирования в конфликтных ситуациях при сохранении длины дистанции. Использование стремления противника к сохранению длины дистанции позволяет неожиданно переходить от прямолинейного маневрирования к боковому, осуществляя сближение и отступление к выполнению ухода в сторону и ухода в сторону диагональю или теснение противника диагональю вперед. Выполнение диагонали вперед-назад позволяет «раскачивать» противника создавая сложные условия проведения маневра. Основными механизмами достижения успеха являются: использование момента постановки противником ноги на опору, использование момента начала шага, вызов у противника преждевременного движения на маневре или выполнение удара и постановки ноги противника на опору после удара. В боковом маневрировании главным является создание переключения от сокращения дистанции противника к восстановлению линии атаки, например:

- «раскачивание по диагонали вперед-влево, теснение по диагонали вправо»;
- «теснение по короткой диагонали влево, уход по диагонали вправо, теснение по диагонали влево»;
- «раскачивание по диагонали вперед-влево, короткий уход по диагонали влево, теснение по диагонали вправо»;
- «раскачивание по диагонали вперед-влево, уход влево»;
- «раскачивание по диагонали вперед-влево, короткий уход по диагонали влево, теснение по диагонали вправо»;
- «раскачивание по диагонали вперед-влево, короткий уход вправо, уход влево»;
- «уход вправо, уход по диагонали влево, теснение по диагонали влево»;
- «короткое сближение, уход по диагонали вправо, уход влево».

7. Совмещение приемов прямолинейного и бокового маневрирования

против преследования.

Маневр преследование противника при отступлении и маневр вытягивание противника на атаку (на удар) относятся к различным стратегиям ведения поединка. Однако они имеют общую тактическую сущность при противопоставлении этих маневров совмещенному проведению прямолинейного и бокового маневрирования.

При преследовании атакующим бойцом отступающего противника, задачей атакующего является догнать противника или остановить его. А для защищающегося бойца, использующего совмещенное применение прямолинейного маневрирования в отступлении и провоцировании противника на преследование и атаку, главным является проваливание противника на маневре или ударе и уход с линии атаки или одновременный разрыв дистанции с уходом в сторону.

Обучение совмещенному проведению прямолинейного и бокового маневрирования против маневра «преследование» осуществляется в парах, когда по заданию тренера один спортсмен осуществляет преследование, а второй выполняет основные маневры. В данных условиях один спортсмен отрабатывает технику и тактику преследования, а второй противостоит его действия.

При освоении маневра вытягивание противника на сближение, атакующий спортсмен должен реализовать благоприятные ситуации начала атаки, создаваемые ему противником и опережать его на отступлении, а провоцирующий спортсмен проваливать противника или использовать другие механизмы достижения успеха и проводить встречные атаки, контратаки или ответные атаки, например:

- «вытягивание на себя и теснение по диагонали вправо»;
- «уход по диагонали вправо-влево-вправо»;
- «вытягивание на себя, раскачивание по диагонали назад-влево с теснением по диагонали вправо»;
- «уход по диагонали влево-вправо, уход влево, теснение по диагонали вправо»;
- «короткое сближение, вытягивание на себя, уход по диагонали влево, уход вправо»;
- «уход по диагонали влево-вправо, короткий уход вправо, уход влево».

8. Содержание обучения способам совмещения прямолинейного и бокового маневрирования против вертикально-прямолинейного маневрирования.

При разучивании этого маневрирования подыгрывающий спортсмен применяет «степ» вверх-вниз с переходами вперед-назад, тем самым

при разучивании предлагаемых маневров с помощью движения вперед и назад усложняется тактическая сущность маневрирования. Движение вперед позволяет сближаться с противником и проводить атаку, а движение назад - дополнительно защищаться, вытягивать и проваливать противника. В маневрах против «степа» вверх-вниз добавляются тактические компоненты изменения линии атаки с теснением или защитой, а также с проваливанием противника на движение вперед, например:

- «короткий уход вправо, теснение по диагонали влево»;
- «короткий уход вправо, уход влево, теснение по диагонали вправо»;
- «вытягивание на себя, уход по диагонали влево, уход вправо»;
- «сближение, уход по диагонали влево, уход вправо»;
- «раскачивание уходом вправо - влево, теснение по диагонали вправо»;
- «вытягивание сближением, уход вправо».

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1,2,3 год обучения

Основная направленность учебно-тренировочного занятия - ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

В первые три года осваивается техника пхумсэ, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различения и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение года осваиваются базовые боевые действия, и проводится адаптация обучающихся к условиям спортивных соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил спортивных соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных тхэквондистов для ускорения обучения основам техники и тактики.

На занятиях с обучающимися сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди обучающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Необходимо учитывать, что в возрасте 12-14 лет начинается пубертатный период у обучающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У обучающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений. Возможно, также у

13-14-летних обучающихся снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными дистанционными характеристиками выполнения нападений в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательных поединков.

В возрасте 11-12 лет у обучающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2-х сигналов и, в особенности, в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером-преподавателем или партнером.

Поддержание у обучающихся уже с 11 лет проявления волевых усилий, в соответствии с проявлением их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны, для повышения результатов учебно-тренировочных занятий.

Обучающимся 11-12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается проявлением излишней смелости, снижении выдержки и самообладания.

Содержания двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11-12 лет.

Техника Хан-бон керуги (разновидностей спарринга на один шаг)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием на один шаг на изученных элементах технических действий.

№	Атака	Защита	Ответная атака
1.	Панде момтонг джумок джируги ап-куби	Хан сонналь момтонг баккат макки ап-куби	Палькуп чиги + Дунг джумок Апе
2.	Панде момтонг джумок джируги ап-куби	Хан сонналь момтонг баккат макки ап-куби	Хурио чаги, Дубальдангсан Долио чаги
3.	Тит-паль ольгуль долио чаги ап-куби	Батансон момтон макки	Торн долио чаги (Тьо момдолио торра долио чаги)
4.	Ап-паль момтонг йоп чаги	Бататнсон нулло Макки	Момдолио Хурио чаги

Соревновательный спарринг (керуги).

Техника ударов руками и ногами:

1. Серии ударов ногами из 2-4х ударов;
2. Серии ударов рукой и ногами из 2-4х ударов;
3. Комбинации из 3х атака: 2 вперед по сигналам предметами и один на отскоке или встречно. 2 назад на отскоках и один в атаку с места или с маневра;
4. Разножки и двойки (техника дубальдан) с применением ударов без разворота: Два ап чаги, два долио чаги, Долмо+Нерио чаги, Долио+Сэво чаги.

Примерные учебно-тренировочные задания:

1. Атака ближней, дальней ногой и с разворотом с места на стоящего противника, по открытым секторам;
2. Атака проскоком с финтом и без для прохождения защиты;
3. Атака на подготовку с места ближней ногой на сближение противника с закрытием назад и стартовой готовностью на повторную атаку и, или отскок и диагональный уход в сторону и назад;
4. Встречная атака йоп чаги, долио, нерио чаги на провоцировании на удлинение атаки противника;
5. Атака долио чаги с раздергиванием;
6. Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с шагом (с подскоком, с подшагом) из «степа» с неожиданным сокращением дистанции;
7. Ответная атака миру, нерио чаги;
8. Контратака двит чаги с разворотом через спину;
9. Ответная долио чаги (нерио, сэво чаги) отшагивая назад после проваливания противника;
10. Контратака атака долио чаги отшагивая назад после проваливания противника.

Действия нападения и обороны

Атака в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы. Атакой в защиту осуществляется остановка нападения - одиночным прямым ударом в корпус и одиночным ударом в голову.

Атаки после маневра вызваны эффективностью маневренного ведения поединка. При маневрировании главным является своевременность передвижений, контроль дистанции и линии атаки при возможности совмещения тактических воздействий на противника на момент атакующего старта.

Атака из «челнока» выполняется созданием неожиданным сокращением дистанции: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по додьянгу. Сближению с противником предшествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника на остановку или на начало сближения. Успешность атаки зависит от своевременного распознавания предстоящей защиты противника и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения.

Атака из «степа» - увеличение вариативности выполнения.

Атака после бокового маневра выполняется после проваливания противника вперед с уходов в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по диагонали и проведением ударов; проваливание противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и набеганием на поворот противника.

Атака на начало возвращения после сближения выполняется после демонстрации импульсом движения разрыва дистанции и быстрым переходом к сближению.

Атака на начало движения вверх в «степе» проводится после многократного повторения движений в степе и отвлекающих движениями руками и угрозами проведения ударов.

Атака на ложную атаку применяется против противников, пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты-подготовки с перехватом инициативы.

Атака серией против серий (темповой перебой) Выполняется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Тактические умения

Действуя наступательно:

Преднамеренно:

- удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в

спарринге;

- атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции;
- атаковать комбинациями и сериями ударов;
- применять простые атаки в открывающийся сектор при сближении противника;
- медленно отступающего;
- реагирующего конкретной защитой.

Разведывать:

- намерение противника применить определенную защиту для применения комбинаций ударов;
- длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение.

Маскировать начало атаки:

- передвижениями вперед и назад, и демонстрацией угроз начала проведения удара;
- медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атак.

Вызывать:

- преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей;
- простые атаки для применения контратак. Используя раскрытия поражаемой поверхности.

Различать и выбирать:

- маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак.

Переключаться:

- от атаки к защите;
- от применения одной защиты к другой;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;
- от удара в корпус к удару в голову и наоборот.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак и подготавливающих движений для нанесения удара по отступающему противнику.

Действуя оборонительно:

Преднамеренно защищаться:

- от простых атак;
- от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно встречно атаковать противника, совершающего

- угрозу применения удара, серии ударов;

- медленно приближающегося;
- защищаться от простых атак с ударами в корпус и голову и наносить ответные удары.

Преднамеренно:

- контратаковать после защиты уклонением;
- опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак;
- применять защиты блокировкой или уклонением с выбором;
- противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать:

- защиты для применения контратак и серии атак;
- длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку;
- намерения наступления преследованием и выбираемого удара и поражаемой поверхности для применения защиты и ответной атаки (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой;
- намерения проведения определенного удара в голову или корпус для применения защиты и ответной атаки. Используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

Маскировать атаки на подготовку отступлением и преждевременной защитой, ложной контратакой.

Различать подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку.

Вызывать простые атаки в определенную поверхность для применения защиты и применения ответной атаки. Выполняется продолжительным сближением.

Переключаться:

- от защиты к атаке с комбинацией ударов;
- от защиты к атаке серией ударов;
- от атаки серией ударов к защите против контратаки с отступлением;
- от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки.

Теоретические знания и практические навыки

Знать:

- последовательность проведения спортивных соревнований;
- права участника спортивных соревнований;
- обязанности участника спортивных соревнований;
- последовательность приглашение для выступления на соревнованиях;
- как своевременно и точно выполнять команды судей;
- понимать команды тренера-преподавателя при выполнении упражнений

общей разминки, упражнений на спортивных тренажерах.

Самостоятельно проводить:

- разминку на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- упражнения для совершенствования боевых стоик, приемов и комбинаций передвижений;
- повторять изученные действия в парных упражнениях.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

4 год обучения

Основная направленность учебно-тренировочного занятия - ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений освоение базовых боевых действий, формирование специальных умений адаптация к условиям спортивных соревнований.

Техника хан-бон керуги (разновидностей спарринга на один шаг)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием на один шаг на элементах изученных пхумсэ.

Соревновательный спарринг (керуги)

Освоение базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Действия нападения и обороны.

Атака с места с опережением защиты: усложняются способы ее применения увеличением разновидностей ударов.

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка, для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

Атака с импульсом начала удара используется при обостренном реагировании противника преждевременной защитой.

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после первой атаки раскрывает ударную поверхность.

Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серии ударов с подскоками, совмещаемых с угрозами проведения удара ногами.

Атака проваливание на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед и при постановке им впереди стоящей ноги.

Атака преследованием выполняется на отступающего противника, выходящего из атаки или начинающего отступление.

Атака на взаимосближение угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара. В современном бою преобладают атаки сериями у многих спортсменов и в их техникотактическом арсенале занимают ведущее место.

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсменов провести концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака на сближения. При проведении маневров противник стремится обыгрывать своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В тхэквондо вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атак.

Атака серией против серий (силовой перебой) Выполняется как же как темповой перебой, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых ударов и акцентированных ударов. Также применяются накладки, толчки. Выполняется как же как темповой перебор, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых ударов и акцентированных ударов. Также применяются накладки, толчки.

Обоюдная атака (обоюдный перебой) применяется как при обмене ударами руками, так и при обмене ударами ногами. Эффективность ответных атак связана с точными попаданиями в корпус или голову. Так же обоюдная атака эффективна при неравноценном обмене ударами, например нанесение противником не опасного удара в корпус при обмене на удар в голову.

Угроза или серия угроз плюс атака вызывая то обостренное реагирование, то демонстрируя ложную угрозу.

Ложная атака + атака выполняется ударами или сериями. В данной структуре «ложная атака + атака (серия)» могут применяться один или несколько ложных и действительных ударов или серии ударов. Ложная атака применяется, в первую очередь для обмана, «запутывания» противника, чтобы в дальнейшем провести эффективную действительную атаку.

Атака на начало движения вверх в «степе» проводится после многократного повторения движений в степе и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов.

Атака серией против серий (силовой перебой) постоянно меняя уровень атак и поражаемые поверхности.

Ответ ударом в середину серией выполняется как встречный удар или ответный удар в промежутке между ударами противников в серии и при этом

обороняющийся не осуществляет перехват инициативы, а рассчитывает на точность нанесения одиночного удара.

Ответная атака на окончание удара осуществляется, когда атакующий спортсмен проводит замедленные или силовые удары, запаздывает с разрывом дистанции. Выполняется на одиночный удар рукой в корпус и серией двойкой руками.

Тактические умения

Действуя наступательно:

Разведывать:

- Намерения противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения удара;
- Намерения противника применить определенный маневр. Используются замедленные и укороченные сближения с угрозами;
- Намерения противника применить определенные защиты
- намерение противника контратаковать в определенный сектор и определенным ударом.

Маскировать:

- атаки, используя медленное сближение, или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или ложную угрозу или ложную атаку;
- атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать:

- подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке комбинаций ударов;
- от защиты к атаке серией ударов;
- от атаки одним ударом к серии ударов;
- от атаки серией ударов к защите и ответной атаке или контратаке с отступлением.

Предвосхищать:

- количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
- момент выполнения защит;
- количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке:

- ударное нападение;
- маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгю.

Вести поединок (тактические доктрины):

- произвольно изменяя дистанцию с противником.

Действуя оборонительно:

Преднамеренно:

маневрировать, отступая, выполняя имитацию атак;
защищаться:

- от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями;
- от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями);
- от контратак;
- контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами) излишней продолжительности;
- атак с сериями ударов;
- контратаковать ударом в открывающийся сектор;
- контратаковать с боковым маневром;
- контратаковать с предварительной угрозой;
- опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать:

- намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак;
- сектор атаки противника для применения защиты и ответной атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие поражаемых поверхностей;
- длину и быстроту атак противника для применения контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита.

Маскировать:

- защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и уклонение;
- защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы.

Вызывать:

- атаки в открывающийся сектор для применения встречной атаки с уклонением;
- атаки сериями ударов для применения защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов;
- атаки противника в определенный сектор для применения защиты блокировкой и ответной атаки;
- контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение;

- атаки в защиту для применения защиты уклонением и встречной атаки.

Переключаться:

- от контратаки к применению защиты и ответа;
- от защиты к простой атаке.

Экспромтно применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Противодействовать контратакам:

- встречными атаками;
- ответными контратаками;
- применением вызова со сближением и проваливания противника для применения ответной атаки.

Тактические знания и качества

На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов применения действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучающиеся осваивают основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против

защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативного применения боевых действий. Ориентировка во взаимодействии с противником определяется:

- исходной стойкой;
- реакцией противника на начало нападения;
- направленностью передвижений противника в начале схватки (вперед или назад, вправо или влево);
- исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта:

- атаки в защиту, предназначенные для начала схватки;
- повторные атаки;
- встречные атаки;
- атаки на подготовку;
- атаки против атак;
- ответные атаки.

При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии, усваиваются разновидности применения защит от атак, встречных атак, контратак и ответных атак.

Тактические знания о подготавливающих действиях, включают в себя, прежде всего, обоснование назначения маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения, оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические способы разведывания наступательных и оборонительных намерений и реагирований противников, которые определяют вероятность применения определенной защиты или оборонительного маневра. А в целях обороны необходимо распознавать наиболее вероятный сектор нападения противником.

Необходимой, является получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны.

И, следовательно, предвидеть какова будет атака, или защита и выбрать оптимальный способ обороны или нападения.

Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у обучающихся не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью.

Проявление волевых качеств, необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивостью в достижении положительных результатов на учебно-тренировочном занятии и спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная направленность учебно-тренировочного занятия - расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения,

совершенствование двигательных качеств.

Основой этапа спортивного совершенствования - является специализирование психофизиологических функций характерных для спортсменов в тхэквондо, в результате которого у обучающихся сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между применением действий нападения и обороны. Особое значение имеет развитие способностей предвосхищать моментные характеристика противодействий с противником и расстояние до ударной поверхности руки и ноги противника, а также до поражаемой поверхности противника.

Для улучшения двигательной памяти необходимо постоянно обращать внимание обучающихся на достигаемые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени и адекватного выбора тактических намерений необходимо увеличивать количество занятий на лапах с имитацией боевых взаимодействий.

При формировании психических качеств необходимо осторожно прививать стремления обучающихся к эмоциональной устойчивости и выдержке, учитывая индивидуальные свойства личности спортсменов.

В возрасте 15-17 лет при формировании индивидуального стиля ведения поединков, необходимо постоянно вносить коррекции используемого в спортивных соревнованиях состава действий нападения и обороны в типовых ситуациях их применения. При этом необходимо постоянно осуществлять специализирование двигательных и психических качеств при формировании тактических умений.

Прирост быстроты движений у подростков 15-17 лет необходимо использовать при выполнении упражнения для эффективного проявления динамической силы. Проявление ловкости является важным фактором, способствующим быстрому применению комбинаций действий у тхэквондистов 15-17 лет при расширении координационных способностей. Для достижения устойчивых показателей в соревновательной деятельности необходимо развивать функциональные возможности, обеспечивающие специальную выносливость обучающихся.

Особенностью содержания двигательной подготовки тхэквондистов 15-18 лет является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, способствующих освоению комбинаций приемов маневрирования. Необходимо повышать требования к показателям быстроты выполнения подготавливающих и основных действий и ловкости их применения при сохранении координирование разнонаправленных движений.

Соревновательный спарринг (керуги)

Освоение базовых ударов из типовых стартовых ситуаций.

Действия нападения и обороны.

Атака с места с опережением защиты: усложняются способы ее применения увеличением разновидностей ударов.

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка, для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

Атака с импульсом начала удара используется при обостренном реагировании противника преждевременной защитой.

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после первой атаки раскрывает ударную поверхность.

Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серии ударов с подскоками, совмещаемых с угрозами проведения удара ногой.

Атака проваливание на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед и при постановке им впереди стоящей ноги.

Атака преследованием выполняется на отступающего противника, выходящего из атаки или начинающего отступление.

Атака на взаимосближение угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара. В современном бою преобладают атаки сериями у многих спортсменов и в их технико-тактическом арсенале занимают ведущее место.

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсменов провести концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака на сближения. При проведении маневров противник стремится обыгрывать своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В тхэквондо вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атак.

Атака серией против серий (силовой перебой) Выполняется так же, как темповой перебой, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых ударов и акцентированных ударов. Также применяются накладки, толчки. Выполняется так же, как темповой перебор, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых ударов и

акцентированных ударов. Также применяются накладки, толчки.

Обоюдная атака (обоюдный перебой) применяется как при обмене ударами руками, так и при обмене ударами ногами. Эффективность ответных атак связана с точными попаданиями в корпус или голову. Так же обоюдная атака эффективна при неравноценном обмене ударами, например нанесение противником не опасного удара в корпус при обмене на удар в голову.

Угроза или серия угроз плюс атака вызывая то обостренное реагирование, то демонстрируя ложную угрозу.

Ложная атака + атака выполняется ударами или сериями. В данной структуре «ложная атака + атака (серия)» могут применяться один или несколько ложных и действительных ударов или серии ударов. Ложная атака применяется, в первую очередь для обмана, «запутывания» противника, чтобы в дальнейшем провести эффективную действительную атаку.

Атака на начало движения вверх в «степе» проводится после многократного повторения движений в степе и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов.

Атака серией против серий (силовой перебой) постоянно меняя уровень атак и поражаемые поверхности.

Ответ ударом в середину серией выполняется как встречный удар или ответный удар в промежутке между ударами противников в серии и при этом обороняющийся не осуществляет перехват инициативы, а рассчитывает на точность нанесения одиночного удара.

Ответная атака на окончание удара осуществляется, когда атакующий спортсмен проводит замедленные или силовые удары, запаздывает с разрывом дистанции. Выполняется на одиночный удар рукой в корпус и серией двойкой руками.

Тактические умения

Действовать наступательно:

Разведывать

- намерение противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения удара;
- намерения противника применить определенный маневр. Используются замедленные и укороченные сближения с угрозами;
- намерения противника применить определенные защиты;
- намерения противника контратаковать в определенный сектор и определенным ударом.

Маскировать

- атаки шагами вперед и назад;
- атаки на подготовку и контратаки замедленным отступлением, ложной

защитой;

- атаки после выхода из клинча и атаки с ложными движениями применением подготавливаемых атак, защит, контратак.

Вызывать контратаки противника применением

- сближениями и взаимосближениями;
- подготовительных атак с ложными движениями;
- контратаки противника с применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами;
- контратаки противника с применением подготавливающих атак замедленным началом удара.

Разведывать

- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности.

Переключаться

- от атаки с ложными движениями к защите и ответным атакам;
- от атаки к повторной атаке;

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя

- повторные атаки в защиту;
- атаки с ложными движениями.

Маневрировать преднамеренно из «степа» чередовать выполнением прямолинейного и бокового маневра.

- простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- атаки с угрозами и ложными ударами с применением подготавливающих атак в защиту;
- контратаки противника с применением подготавливающих атак замедленным началом удара.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего

- подготовительные ложные движения;
- сближения и взаимосближения.

Преднамеренно атаковать, изменяя;

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения ударов с выбором и в серии.

Преднамеренно противодействовать контратакам:

- атаками серий ударов.

Противодействовать контратакам

- атакой серией или комбинацией ударов;
- атакой в защиту или ударом с выбором поражения головы или корпуса.

Атаковать преднамеренно противника

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых

- ложные сближения и отступления;
- полуповороты корпусом;
- ложные контратаки и защиты.

Создавать помехи защищающемуся или контратакующему противнику

- импульсом начала движения;
- раздвиганием угрозой применения ударов;
- движением с «реверсом» в сближении или вначале проведения удара.

Применять манеры ведения поединка

- позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами;

- позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак;

-ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол додзянга;

- ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Действуя оборонительно

Разведывать:

- намерения противника выполнять атаку в защиту или атаку с ложными движениями;
- намерения противника проводить маневрирование или маневренное нападение;
- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности.

Маскировать:

- защиты с ответными атаками шагами вперед и назад;
 - изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя стойку;
 - простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- атаки с угрозами и ложными ударами с применением подготавливающих атак в защиту.

Вызывать

- атаки противника с ложными движениями применением подготавливающих защит;
- маневренные атаки с применением ложных сближений и отступлений;
- контратаки противника с применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами;
- контратаки противника с применением подготавливающих атак замедленным началом удара.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием - разновидностей действий

- защит с уклонением и блокировкой;
- защит и ответных атак и контратак;
- защит и контратак с отступлением и сближением;
- защит и ответных атак с отступлением и атак на подготовку.

Различать подготовительные сближения и реальные атаки противника для применения атаки на подготовку.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования угроз и раскрытий поражаемых поверхностей;
- имитаций начала контратак и встречных атак;
- перемен стойки, разножкой и шагами.

Преднамеренно

- защищаться от атак, чередуя встречные атаки и контратаки, и ответные атаки после отступления;
- применять контратаки со сближением и разворотом;
- встречать ударом в открывающийся сектор;
- проводить контратаки с ложными движениями.

Экспромтно применять защиты или встречные атаки при взаимосближении или стоя на месте.

Переключаться

- от защиты к атаке с опережением или к повторной защите;
- от контратаки к атаке;
- от атаки к повторной атаке.

Произвольно чередовать

- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответной атакой;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением;
- маневренную атаку с отступлением и атаку с опережением;
- ответную атаку и ответную атаку с ложными движениями;
- контратаку после отступления и ответную атаку после бокового маневра.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя

- преждевременную контратаку с отступлением;
- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя

- длину отступления и сближения;
- использование защиты блокировкой или уклонением.

Преднамеренно опережать встречной атакой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и выполнения бокового маневра.

Разведывать:

- настроенность противника к применению определенных атак и ударов;
- настроенность противника к применению одиночных ударов или серии ударов.

Маскировать

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- применение контратак, подготавливаемых медленным отступлением;
- разновидности защит и ответных атак применением упреждающих защиты;
- контратаки в определенный сектор, с применением защит ложными угрозами. **Вызывать**

- атаки противника на подготовку для нанесения встречных ударов;
- атаки противника с угрозами и ложными ударами применением подготавливающей защиты.

Различать атаки в защиту и атаки с угрозами и ложными ударами противника, для защиты уклонением и применением опережающей атаки против атак с ложными движениями.

Переключаться

- от контратаки к защите и проваливанию атаки;
- от контратаки к атаке;
- от атаки к контратаке;
- от контратаки к защите и ответной атаке.

Применять манеры ведения поединка

- позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами;

- позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий с использованием его ошибки при подготовке атак;
- ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол додянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Этап высшего спортивного мастерства

Основная направленность учебно-тренировочного занятия - индивидуализация технико-тактической подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением индивидуализации технико-тактической подготовки. При этом необходимо учитывать склонность обучающихся к применению определенных действий нападения и обороны, избираемых ими манер ведения поединков, предпочтений в двигательных реакциях и проявлениях психических и двигательных свойств обучающихся.

Подбор частных методик обучения и совершенствования индивидуального двигательного состава, избранных действий нападения и обороны, должен соотноситься с ситуациями их применения. Применение действий в бою необходимо совершенствовать на фоне управления вниманием, включая вхождения в обостренные состояния и проявления решительности в опасных боевых взаимодействиях с противником. Последовательно необходимо совершенствовать эстетические стороны выполнения техники тхэквондо, усиливая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на судей и зрителей.

Тхэквондисты этого возраста отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, способны проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усложнения содержания учебнотренировочных занятий, включающих как достижения большей вариативности в двигательном составе, так и в применяемых тактических моделях. В поединках целесообразно произвольно менять манеру поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Двигательная подготовка тхэквондистов на этом этапе направляется в

основном на повышение качеств ловкости и выносливости, при одновременном сохранении высокого объема скоростно-силовых упражнений.

Необходимо постоянно поддерживать способность обучающегося выполнения движения с максимальной быстротой и способность выполнения комбинаций движений с различными темповыми характеристиками. Продолжается повышение прыгучести с сохранением координационных и скоростно-силовых характеристик тхэквондистов, которые обычно достигают максимального уровня уже к 17-18 годам, а у девочек даже к 15-16 годам. Необходимо повышать быстроту выполнения действий в условиях сложных реакций при маневрировании в условиях предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинает принадлежать специальной выносливости, обеспечивающей устойчивое выполнение боевых действий в условиях финальных соревновательных поединков. Утомление на соревнованиях может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 18-20 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Эффективным средством повышения специальной выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности тхэквондистов являются участие в спортивных соревнованиях различного ранга, что позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения поединков.

У сильнейших тхэквондистов 18-20 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям. Участие обучающихся в большом количестве официальных и тренировочных спортивных соревнованиях быстро повышают квалификацию, а лучшие среди них выступают в юниорских первенствах своих стран и Мира. При стаже занятий тхэквондо до 8-10 лет, многие обучающиеся приобретают уровень подготовленности, позволяющий им претендовать на вход в состав резерва сборных команд своих клубов и городов, а затем и участвовать в крупнейших национальных и международных спортивных соревнованиях.

Соревновательный спарринг (керуги)

Действия нападения и обороны.

Атака с импульсом начала удара: изучаются подготавливающие действия при применении импульса начала удара.

Атака теснением на одной ноге.

Ложная атака + атака.

Атака серией против серий (темповой перебой).

Атака серией против серий (силовой перебой).

Обоюдная атака (обоюдный перебой).

Контратака против одиночного удара.

Ответная атака на окончание удара.

Ответная атака на возвращение.

Тактические умения

Действуя наступательно:

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- изменение стойки;
- медленные и короткие отступления;
- длинные сближения;
- реагирования защитой.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину сближения;
- быстроту сближения;
- ритм применения серии ударов;
- сектор нанесения удара и серии ударов;
- чередуя простые атаки и комбинации ударов.

Преднамеренно опережать:

- встречными атаками излишне длинные и продолжительные ответные атаки.

Разведывать намерения противника применить:

- защиты блокировкой или уклонением;
- угрозы применения встречной атаки;
- контратаки в определенный сектор;
- ответные атаки ударом или серии ударов или комбинации ударов.

Маскировать:

- вхождения в предударную и ударную дистанцию;
- предсигналы начал выполнения акцентированных ударов;
- начала вращения для проведения встречных ударов.

Вызывать защиты противника:

- вхождением в ударную дистанцию;
- демонстрацией предсигналов применения ударов.

Переключаться:

- от атаки одним ударом к серии ударов;
- от атаки одним ударом к комбинации ударов.

Предвосхищать:

- момент выполнения защиты;
- длину и быстроту атаки на отступающего противника.

Произвольное чередование атак:

- ложные простые атаки;
- атаки с одним ударом и серией ударов;
- атаку одиночным ударом и маневренную атаку;
- атаку с прямолинейным маневром и атаку с боковым маневром;
- атаку одиночным ударом и комбинацию ударов;
- атаку серией ударов и атаку одиночным ударом;
- маневренную атаку и атаку с опережением защиты;
- имитационную атаку одиночным ударом и атаку серией;
- атаку после подготавливающего отступления и атаку с опережением защиты.

Противодействовать контратакам вызовом преждевременной защиты и комбинацией ударов.

Применять последовательности действий:

- выполнение серий с двумя ударами и закрытие атаки, финальная атака серией с двумя ударами демонстрацией закрытия атаки импульсом начала отступления и завершающим третьим ударом;
- после остановки действия максимально быстрое повторно его выполнение.

Затруднять противнику выбора разновидности ответной атаки произвольным чередованием приемов маневрирования.

Создавать помехи противнику демонстрируя угрозы и импульсы начала удара.

Применять манеры ведения поединка, произвольно чередуя:

- ударное нападение и позиционное нападение;
- маневренное нападение и позиционное нападение;
- разнонаправленное маневрирование и игровое нападение;
- дистанционный прессинг и сдерживание;
- натиск и уклонение;
- преследование и отступление.

Действуя оборонительно:

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

- длину отступления или сближения;
- сочетая защиты с уклонениями вправо и влево и отступления назад;
- атакуя комбинациями после отступления.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- удар с уклонением;
- контратаки с одиночным ударом и серией ударов.

Преднамеренно применять раскрытие ударной поверхности и проваливание на ударе для ответной атаки.

Противодействовать атакам:

- демонстрацией преждевременной защиты;
- угрозой (серий угроз) контратаки.

Разведывать:

- сектор атак противника, используя имитации начала атак, защиты, замедленные сближения и отступления;
- длину и быстроту атак противника для применения контратак и ответных атак, используются отступления и ложные защиты.

Вызывать:

- ответные атаки для применения контратаки;
- атаки противника раскрытием ударной поверхности;
- контратаку замедленным выполнением ложной атаки.

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Предвосхищать момент начала атаки противником.

Произвольно чередовать:

- контратаку и ответную атаку после проваливания атаки противника;
- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответной атакой;
- контратаку после вызова раскрытием поражаемой поверхности и защиту со сближением и ответной атакой.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- демонстрацией подготовки к контратаке;
- преждевременной контратакой с отступлением;
- преждевременной защитой с отступлением;
- сближением и защитой блокировкой;
- демонстрацией импульса начала удара.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием

разновидностей действий:

- атак в определенный сектор и определенным ударом;
- определенных защит;
- контратак;
- защит и ответных атак;
- защит и ответных атак в сочетании с отступлением и сближением и бокового маневра;
- защит и ответных атак с отступлением и атак на подготовку.

Реализовать тактические замыслы, используя:

- поддержание определенной дистанции;
- разрушение действий противника без вхождения тактическую игру;
- преимущественный выбор поражаемой поверхности у противника;
- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по доянгу;
- способы обыгрывания противников-левшей;
- способы обыгрывания противников с определенным доминирующим ударом.

Применять манеры ведения поединка, произвольно чередуя:

- маневренную оборону на ударное нападение, используя остановку нападения противника;
- позиционную оборону и маневренную оборону переходя от одиночных ударов к комбинациям ударов и сериям ударов;
- отступление и преследование.

Произвольное чередование защит:

- блокировкой и уклонением;
- отступлением и уходом с линии атаки;
- плотное сближение и отступлением.

Переключаться:

- от защиты к применению контратаки;
- от контратаки к защите и ответной атаки.

Преднамеренное чередование последовательностей боевых действий:

- контратака ударом в корпус (голову) со сближением, затем защита

отступлением и проваливанием противника для ответной атаки;

- контратака ударом в голову (корпус) с отступлением, затем защита

со сближением и ответная атака в корпус;

- защита с отступлением и ответная атака в корпус (голову), затем атака на подготовку ударом в корпус с предварительной угрозой импульсом начала

движения удара в голову;

- комбинация ложным ударом в голову и реальным ударом в корпус, затем повторная простая атака ударом в голову с подскоком.

Создавать помехи противнику:

- демонстрируя подготовки к контратакам;
- «раздвигание» боковым маневрированием по диагонали и возвращение в исходное положение;
- проведение удара ногой в полтора темпа;
- проведение удара ногой в полтора темпа с предварительным проведением удара в один темп;
- неожиданное проведение повторной атаки;
- вызов у противника контролируемой защиты против угрозы проведения удара;
- использование восстановления линии атаки после ухода в сторону для проведения атаки на подготовку;
- использование постановки ноги на опору после защиты от удара ногой для ответной атаки;
- демонстрация возможного проведения удара ногой в сторону для вызова противника на защиту сближением;
- уход с линии атаки за спину сближаемого противника и проведение двух ударов руками при управлении его реагированием с помощью первого удара;
- угроза импульсом движения назад для остановки отступления противника;
- раскрытие ударной поверхности за счет защиты на ложную атаку;
- придерживание противника «накладкой» для проведения контролируемого удара;
- управление реагированием противника с помощью импульса начала удара;
- проведение микропаузы для отмены защиты противника с помощью переноса импульса удара с дальней ноги на ближнюю.

Тактические знания и качества

Тхэквондисты, кандидата в мастера спорта и мастера спорта, владеющие основными средствами ведения поединков, и имеющие соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психических качеств, для повышения уровня мастерства необходимо самостоятельно осуществлять:

- самооценку технических и тактических умений, реализуемых в учебно-тренировочном занятии и спортивных соревнованиях;

- представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых спортсмен пропускает наибольшее число ударов.

Знание индивидуального технико-тактического арсенала позволяет тхэквондисту учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, знание двигательного состава атак с финтами и атак с серией ударов, используемых обучающимся, позволит сопоставить представление об их эффективности и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения используемых механизмов достижения успеха и поиска конкретных приемов маневрирования и предатаковых подготовок. Ведь наиболее распространенными средствами борьбы против защищающегося противника является совмещение приемов маневрирования, изменение временного характера выполнения ударов при их замедлении, включения в проведения дополнительных движений создающих помехи при выполнении защит.

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия атакующим противникам, для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых ударов, направления и длины маневрирования противников и, возможном использовании с их стороны дополнительных помеховых движений корпусом, руками и ногами.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения встречных и ответных ударов в зависимости от конкретного состава техники, применяемой противником, быстроты и точности его реагирования на дистанционные и моментные характеристики боевого взаимодействия с ним. Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ударов, а также способности продолжения угроз в действительные атаки, реагируя на изменения противниками дистанции в момент выполнения ударов. Должны учитываться также возможности перехода в ведения поединка на различных дистанциях.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства тхэквондиста, является понимание об уровне эффективности использования зрительных помех, и, прежде всего, для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения руками и корпусом, головой и ногами, полуповороты корпусом воздействуют на анализаторные системы атакующих спортсменов. Они вызывают задержки начала ударов, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак. Причем атакующий также может создавать зрительные помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты.

Тхэквондисту повышать эффективность ведения поединка может

сравнительный анализ эффективности собственной наступательной

и оборонительной тактик, состава разновидностей приемов маневрирования по предатаковым подготовкам, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование с целью воздействия на его тактические решения.

Анализируя проведенные поединки с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников применение новых действий на повторяющиеся эффективные решения.

Важнейшими тактическими качествами тхэквондистов 18-20 лет является разнообразие принятия возможных решений, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Разнообразие применения действий нападения и обороны достижимо на основе реализации разнообразных механизмов достижения успеха при применении различных ударов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Тактическое творчество является более эффективным, чем изменение двигательного состава действий. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима не только противником, но и его тренером-преподавателем и надолго остается в арсенале тхэквондистов.

15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке, которая является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста спортсмена.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и учебнотренировочных занятий, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и

сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса - планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта (Таблица 13).

Учебно-тематический план

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)				Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год	2 год	3 год	4 год		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе:	1 год	2 год	3 год	4 год		
		600	720	1320	1620		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	70	120	180	январь-декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60	70	120	180	январь-декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60	70	120	180	январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. <u>Рациональное, сбалансированное питание.</u>
	Физиологические основы физической культуры	60	70	120	180	январь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	70	120	180	январь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	70	120	180	январь-декабрь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	70	120	180	январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	70	120	180	январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	120	160	360	180	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	2220					
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	370				январь-декабрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	370	январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	370	январь-декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	370	январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	370	январь-декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	370	январь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	2220	январь-декабрь	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	370	январь-декабрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	370	январь-декабрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	370	январь-декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	370	январь-декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	370	январь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее - «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее - «ВТФ - командные соревнования») основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».

VI. Условия реализации Программы

17. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы по этапам спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 14);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 15, 16);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6

9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара - щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа - ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1

9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер», профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. - Москва: Академия Проект, 2001. - 811 с.
2. Арансон, М. В. Питание для спортсменов / М. В. Арансон. - Москва: Физкультура и спорт, 2001 - 81 с.
3. Башкиров, В. Ф. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. - Москва: Физкультура и спорт, 1987 - 177 с.
4. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. - Москва: Физкультура и спорт, 1991 - 288 с.
5. Блудов, Ю. М. Надёжность в спорте / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. - Москва: Физкультура и спорт, 1983 - 176 с.
6. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. - Москва: Физкультура и спорт, 2005 - 219 с.
7. Божевич, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божевич. - Москва, 1986 - 398 с.
8. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гиссен. - Москва: Физкультура и спорт, 2010 - 150 с.
9. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - Москва: Советский спорт, 2006 - 326 с.
10. Готовский, П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовский, В. И. Дубровский. - Москва: Шаг, 1993 - 144 с.
11. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В. П. Губа. - Москва: Terra-Спорт, 2003 - 208 с.
12. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 - 255 с.
13. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. - Москва: Физкультура и спорт, 1989 - 238 с.
14. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - Москва: Советский спорт, 2009 - 199 с.
15. Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность / А. Я. Корх. - Москва: Terra - спорт, 2000 - 367 с.
16. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. - Москва: Физкультура и спорт, 2010 - 230 с.
17. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге / Н. Г. Озолин. - Москва: Физкультура и спорт, 1998 - 286 с.

18. Озолин, Н. Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. - Москва: АСТ, 2012 - 863 с.

19. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - Москва: Советский спорт, 2005. - 229 с.

Методические указания

20. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова - Москва: 2021. - 63 с.

(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

21. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова - Москва: 2022. - 81 с.

(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

2. Официальный интернет-сайт всемирной федерации тхэквондо [Электронный ресурс] // URL: <http://www.worldtaekwondo.org/index.html> (дата обращения 17.11.2021).

3. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

4. Официальный интернет-сайт Европейской федерации тхэквондо [Электронный ресурс] // URL: <https://europeantaekwoundunion.org/> (дата обращения 17.11.2021).

5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

6. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

8. Правила вида спорта «тхэквондо» [Электронный ресурс] // URL: [https://minsport.gov.ru/2020/D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/Thekvondo-pravila06052020%20\(4\).pdf](https://minsport.gov.ru/2020/D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/Thekvondo-pravila06052020%20(4).pdf) (дата обращения: 17.11.2021).

Перечень аудиовизуальных средств:

1. печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
2. видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
3. конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
4. получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».