

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва № 8
«Союз» городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ

к использованию
образовательного

И.о. директора МБУДО

« 06 »



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО
ТХЭКВОНДО**

Срок реализации программы- 10 лет

Разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо,
утвержденного приказом Минспорта России от 18 февраля 2014г. №62

Принята на педагогическом совете
Протокол № 2 от 6.08. 2014 г.

г. Тольятти, 2014 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Занятия тхэквондо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов, физическое развитие; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основы техники и тактики тхэквондо, а также нравственное воспитание, воспитание основных психологических качеств, привитие навыков личной гигиены.

Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Прием детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструкторы, учителя, педагоги, тренеры-преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 9 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культуры и спорта. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявленным к

специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

Основная цель занятий групп начальной подготовки образовательного процесса НП – привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры направленности на тхэквондо. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Начальное обучение умению самовыражаться.
4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
8. Изучение базовой техники ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Каждый элемент базовой образовательной программы процесса сопровождается оценкой его итогов, для дальнейшего рассмотрения, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна поощрительная реакция тренера-преподавателя действий и творческих заданий. Важны усилия и старания, прилагаемые детьми для дальнейшего хода успешного образования. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием

образования. Педагогическая целесообразность НП заключается в выполнении правительственных программ по физическому воспитанию населения. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовке. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые

отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях.

Основная цель занятий тренировочных групп – направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 10–14 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность атлета.

Педагогическую работу на третьем этапе необходимо осуществлять с учётом следующих проблем:

1. Необходимость профессиональной ориентации занимающихся.
2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом.

3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества.
6. В работе всегда давать понять ученикам, что они на виду.
7. Вырабатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.
8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.
9. Учить воспитанников любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился командой, и команда гордилась тобой.
10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т. д.
11. Определить степень одарённости спортсменов.
12. Научить подопечных преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.
13. Создать здоровой психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и

методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер должен все время ощущать эту разницу. Изменения, связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия.

Основная цель занятий групп спортивного совершенствования –
оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы, возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны

заинтересованных лиц.

6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.

7. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.

8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.

9. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

10. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны учувствовать не только спортсмены, но и их наставники.

Основная цель занятий групп высшего спортивного мастерства – достижение высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 16 и более лет. Основное требование к спортсменам, выполнение норматива мастера спорта.

Задачи:

1.Оптимальное развитие специальных физических качеств.

2.Укрепление и сохранение здоровья.

3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.

4.Развитие интеллектуальных качеств.

5.Совершенствование морально-волевых качеств.

6.Повышение базовых знаний научно-практического характера.

7.Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы, возникающие на четвёртом этапе:

8. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.

9.Возможная завышенная самооценка уровня подготовки. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.

10.Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.

11.Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.

12.Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.

13. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

14.Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта:

Образовательная программа является **модифицированной**, по направленности – **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной, вертикально – горизонтальной**.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых

и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для

воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО (ВТФ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо к настоящему ФССП;

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	9 - 10	15 - 16
	2-й	10 - 12	13 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	10 - 12	12 - 13
	2-й	11 - 13	11 - 12
	3-й	12 - 14	10 - 11
	4-й	13 - 15	9 - 10
	5-й	14 - 17	8 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	14 - 18	4 - 8
	2-й	16 - 20	4 - 6
	3-й	18 - 22	4 - 5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	16	2 - 4

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо к настоящему ФССП;

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Теоретическая подготовка	4 - 6	5 - 7	3 - 5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5	1,5 - 2,5
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42 - 49	36 - 47	26 - 41	22 - 29	20 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	8,5 - 10	9 - 13	15 - 22	18 - 29,5	21 - 28	22 - 28,5
Контрольные соревнования (%)	5,5 - 6,5	5 - 7	4 - 6	3,5 - 6	4,5 - 6,5	4,5 - 6
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 26,5	21 - 25	22 - 29	27 - 36	36 - 44	39 - 45
Специальные подготовительные упражнения (%)	6 - 8,5	6 - 9	4 - 7	2,5 - 5	1,5 - 4	1,25 - 2,5
инструкторская и судейская практика (%)	0,25 - 1	0,25 - 1	0,5 - 1,5	0,5 - 1,5	0,5 - 1	0,5 - 1

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо к настоящему ФССП;

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	2	2	2	2	3
Основные	-	3	3	3	2	2
Главные	-	1	1	1	2	2

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта тхэквондо (спортивных дисциплин)

1. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта тхэквондо, включают в себя:

1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки к настоящему ФССП.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

1.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) к настоящему ФССП.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(на этапе спортивной специализации)**

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

1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства к настоящему ФССП.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

1.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства к настоящему ФССП.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 12,4 с)	Бег 100 м (не более 14,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях	Отжимания на брусьях

	(не менее 20 раз)	(не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,6 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

1.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки к настоящему ФССП.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	10	18	28	28
Общее количество часов в год	312	520	936	1456	1456

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Использование утверждённого оборудования, экипировки и инвентаря является обязательным при проведении всемирных и официальных соревнований, а также национальных первенств и первенств лиг ФИВБ. Под оборудованием, экипировкой и инвентарём понимаются предметы, необходимые для проведения игр и не считающиеся собственностью ни одного из участников. Под утверждённым оборудованием, экипировкой и инвентарём понимаются предметы, которые, согласно заключению ФИВБ, соответствуют Официальным правилам волейбола и таким образом считаются соответствующими международным стандартам ФИВБ.

Под спортивным инвентарем понимается все устройства и приспособления, которые используются в каждом отдельном виде спорта. Отметим, что спортивный инвентарь является собирательным понятием

для различного рода спортивных снарядов, механических/электронных средств, приспособлений, непосредственное использование которых предусматривается, как правило, нормами по отдельным видам спорта.

Как известно, большая часть современных спортивных дисциплин даже на первых этапах занятий предусматривает использование снарядов и других специальных приспособлений. Они необходимы не только в целях достижения наивысших результатов, но и в качестве обеспечения должного уровня безопасности.

Спортивная индустрия в свою очередь на настоящий момент повсеместно использует новейшие разработки, а также достижения научно-технического прогресса. Именно благодаря последнему иногда случается так, что участник соревнований поднимается на высокую ступень пьедестала не по причине своих физических качеств и упорных тренировок, а просто потому, что у него имеется качественное спортивное оборудование и инвентарь, в то время как у другого спортсмена оно попросту отсутствует.

Требования к участию лиц проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в спортивных соревнованиях предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

3 . Образовательные организации, реализующие образовательные

программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЕНИЯМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДАМ СПОРТА ТХЭКВОНДО

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта тхэквондо определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

высшего спортивного мастерства.

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершен- ствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющ ей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта	14	14	14	-	

	Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

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

8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность

продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

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

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

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ИНЫМ УСЛОВИЯМ

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

2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N

916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

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

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

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

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

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

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

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки к настоящему ФССП;

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12 x 12 м)	штук	1
2.	Мешок боксерский	штук	8
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4.	Макивара	штук	8
5.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Гимнастическая стенка	штук	6
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
12.	Весы электронные	штук	2
13.	Гонг боксерский	штук	1
14.	Секундомер	штук	4

- обеспечение спортивной экипировкой к настоящему ФССП;

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
2.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	16

6.	Костюм тхэквондо	штук	16
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	16
8.	Капа боксерская	штук	16

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рост	+	+	+						
2	Мышечная масса			+	+	+				
3	Быстрота		+	+	+					
4	Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	
5	Сила				+	+	+	+	+	+
6	Статическая сила					+	+	+	+	+
7	Скоростная сила					+	+		+	+
8	Динамическая сила						+	+		+
9	Выносливость	+	+	+				+	+	+
10	Аэробные возможности		+	+	+			+	+	+
11	Гибкость	+	+	+	+	+	+			
12	Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Равновесие	+	+	+		+	+	+		
14	Точность	+	+	+			+	+	+	

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Планирование тренировочного года

Цель планирования – достижение высших спортивных результатов.

1. Выбор соревнований.

Все соревнования для начинающих спортсменов подразделяются на подводящие, отборочные и главные, для квалифицированных –

контрольные и главные. Количество соревнований в году может зависеть от избранной системы соревнований.

2. Выбор структуры тренировочного года.

Для квалифицированных спортсменов – год делится на 3 макроцикла, каждый из которых состоит из 2 чередующихся этапов накопления и реализации.

Программный материал для практических занятий.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий по виду спорта тхэквондо включает практически необозримое множество переменных.

Тренировка квалифицированных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия квалифицированными спортсменами должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха спортсменов в тхэквондо является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес

специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Занятия в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию.

Основными формами тренировочных занятий являются тренировочные и контрольные занятия.

Примерная схема тренировочного занятия для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть	Построение учащихся, постановка задач урока	3	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	6	
Основная часть	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в

			выполнении.
	Специальные имитационные упражнения с партнером	5	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке	13	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	13	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	15	Три отрезка по 4 минуты с 2-мя мин перерывами
	Спортивная игра	10	
Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	3	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих студентов.

Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой выносливости составляются с учётом указанных ранее требований. В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16-17 лет и старше можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнёром (на предсоревновательных этапах подготовки).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить

посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать фильмы и видеофильмы про тхэквондо, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно расширять принципы ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

План применения восстановительных средств.

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

	9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Осуществление антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в РФ по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в СДЮСШОР разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	беседы, индивидуальные консультации	сентябрь-октябрь,
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	ноябрь, февраль, май
6.	Ознакомление спортсменов с правилами поведения спортсменов при поступлении в СДЮСШОР	Беседа	август

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики спортсмены должны выполнять следующие функции:

- составление конспекта тренировочного занятия, проведение.
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

- составление положения соревнования;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приёмки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта; оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений по ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Год обуче ния	Возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп	Соотношение разрядников
		В неделю (4)	В год		
Группы начальной подготовки (НП)					
1 год	9-10	3	156	15-16	Без разряда
2 год	10-12	6	312	15-16	Без разряда
3 год	10-12 (5)	6	312	13-14	Без разряда
Тренировочные (этап спортивной специализации)группы (Т) (6)					
1 год	10-12	8	416	12-13	70% 3 юношеский разряд
2 год	11-13	10 (7)	520	11-12	70% 2 юношеский разряд
3 год	12-14	12	624	10-11	80% 2 юношеский разряд
4 год	13-15	14	728	9-10	50% 2 юношеский разряд,20% 3 спортивный разряд
5 год	14-17	18	936	8-10	50% 3 спортивный разряд,50% 2 спортивный разряд
Группы спортивного совершенствования (СС)					
1 год	14-18	22	1144	4-8	80% 1 спортивный разряд
2 год	16-20	24	1248	4-6	50% 1 спортивный разряд, 50% КМС
3 год	18-22	28	1456	4-5	100 % КМС
Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)					
* (8)	Не ограничена	28	1456	2-4	МС и МСМК

⁴ Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

⁵ Разница в возрасте детей в группах НП не должна превышать два года. В Т группах возраст определяется уровнем подготовленности, не моложе 10 лет.

⁶ Возможны совмещения групп Т 1,2,3,4, СС 1,2,3 и ВСМ в сторону увеличения времени нагрузки, согласно индивидуальному плану работы тренера

⁷ В государственных учреждениях бюджетного типа (ДЮСШ, СДЮШОР) часовая недельная нагрузка может быть сокращена на 25 %, в зависимости от условий организации тренировочного процесса. В часовую нагрузку входит все рабочее время, поведённое с воспитанником на УТС, соревнованиях, спортивно – оздоровительных мероприятиях

⁸ год обучения в ВСМ не регламентируется.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления *	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До 1 года Свыше года	5 лет	От 12 человек	8 часов	Выполнение нормативов ОФП
Т	До 2-х лет Свыше 2-х лет	10 лет	От 9 человек	18 часов	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
СС	До 1 года Свыше года	16 лет	От 6 человек	32 часа	КМС Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов КМС, МС
ВСМ	Свыше 4-х лет	16 лет	От 1-го человека	36 часов	МС, МСМК

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки									
	НП		Т				СС		ВСМ	
	До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До 1 года	Свыше года		
Общая физическая	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	40%	35%	33%
Специальная физическая	5%	10%	15%	20%	25%	30%	30%	35%	40%	34%
Технико-тактическая	15%	15%	15%	15%	15%	15%	20%	25%	25%	33%

- сочетание средств подготовки в группе высшего спортивного мастерства зависит от количества соревнований и варьируется в зависимости от календарных планов федераций и текущих планов тренера-преподавателя

Учебный план подготовки на год тхэквондо (ВТФ)

Группа	Теория	ОФП	СФП	Контрольные нормативы, соревнования	СТТМ ШК	СПУ	Судейская практика	Всего часов в год
НП-1	17	150	30	20	75	20		312
НП-2	18	140	35	20	75	22	2	312
НП-3	18	180	70	20	100	25	3	416
Т-1	20	200	105	25	140	25	5	520
Т-2	22	230	130	25	180	30	7	624
Т-3	24	240	160	35	230	30	9	728
Т-4	25	280	250	52	290	30	9	936
СС-1	25	300	280	60	440	30	9	1144
СС-2	28	310	300	70	500	30	10	1248
СС-3	30	360	340	76	620	20	10	1456
ВСМ	30	340	360	76	620	20	10	1456

* количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса

* общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области ТХЭКВОНДО (ВТФ);

* часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ШК – школа ТХЭКВОНДО (ВТФ)

СТТМ – совершенствование технико-тактического мастерства

СПУ – специальные подготовительные упражнения

ТЕОРИЯ – необходимые теоретические знания

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА– время на судейские семинары, практические занятия и судейство соревнований

Контрольные нормативы, соревнования – общее время, затраченное на мероприятие

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тхэквондо к настоящему ФССП;

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ (КОЛ-ВО СОРЕВНОВАНИЙ ВСТРЕЧ, БОЕВ, СХВАТОК и тд.)

Виды соревнований	Этапы подготовки											
	НП			Т					СС			ВСМ
Контрольные	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4
Отборочные	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Основные	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Главные		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2

* соревнования в ГНП 1 проводятся пять раз в год по соревнования по ОФП

* количество поединков в группе высшего спортивного мастерства определяется тренерским советом федерации

Соревнования по общей и специальной физической подготовке

Контрольно-переводные нормативы для учащихся и занимающихся тхэквондо (ВТФ)

группа	мужчины	женщины
НП 1	Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки бега, прыжков, ползания. Удержание простейших равновесий. Висы. Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты). Упражнения на гибкость: наклоны, шпагаты, мосты.	
	Адаптация в группе, адаптация к нагрузкам. Участие в соревнованиях по ОФП. Навыки личной гигиены. Соблюдение условий техники безопасности. Уход за инвентарем и оборудованием. Упражнения на развитие двигательного-координационных качеств	
НП 2	бег 30 метров – 6.2 сек. челночный бег 3X10 метров – 16 сек. подтягивание на перекладине – 3 раза отжимание от пола на ладонях – 15 раз подъём туловища к ногам лёжа на полу (пресс) – 15 раз прыжок в длину с места – 110 см. «мост», складка, шпагат выполнение технических действий (стойки, перемещения – степ, удары ногами и руками, защита от ударов – блоки) Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут	1. бег 30 метров – 6.2 сек. 2. челночный бег 3X10 метров – 16 сек. 3. подтягивание на перекладине – 1 раза 4. отжимание от пола на ладонях – 10 раз 5. подъём туловища к ногам лёжа на полу (пресс) – 15 раз 6. прыжок в длину с места – 110 см. 7. «мост», складка, шпагат 8. выполнение технических действий (стойки, перемещения – степ, удары ногами и руками, защита от ударов – блоки) Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут
Т1	1. подтягивания на перекладине – 6 раз 2. отжимания на брусьях – 7 раз 3. челночный бег 3X 10 метров – 13 секунд 4. бег 30 метров – 5.2 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 30 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 15 раз 7. бег 500 метров – 1 мин 40 сек	1. подтягивания на перекладине – 3 раз 2. отжимания от пола – 15 раз 3. челночный бег 3X 10 метров – 13.5 секунд 4. бег 30 метров – 5.4 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 30 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 15 раз 7. бег 500 метров – 2 мин 8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 2 м,

	8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 3 м, правой рукой – 4 м. 9. техника выполнения комбинаций руками и ногами в разные уровни на месте и в движении. 10. Свободный кросс 12 минут	правой рукой – 3 м. 9. техника выполнения комбинаций руками и ногами в разные уровни на месте и в движении. Свободный кросс 10 минут
Т 2	1. подтягивания на перекладине – 8 раз 2. отжимания на брусьях – 10 раз 3. челночный бег 4X 10 метров – 21 секунда 4. бег 30 метров – 5 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 50 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раз 7. бег 800 метров – 3 мин 30 сек 8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 4 м, правой рукой – 5 м. 9. техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. 10. Бой с «тенью» по заданию.	1. подтягивания на перекладине – 3 раз 2. отжимания от пола – 15 раз 3. челночный бег 4X 10 метров – 23 секунды 4. бег 30 метров – 5.3 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 40 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 20 раз 7. бег 600 метров – 3 мин 20 сек 8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 3 м, правой рукой – 4 м. 9. техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. Бой с «тенью» по заданию.
Т 3	подтягивания на перекладине – 10 раз отжимания на брусьях – 12 раз челночный бег 4X 10 метров – 15 секунд бег 60 метров – 9 сек прыжок в длину с места – 1 м 55 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 25 раз бег 1000 метров – 3 мин 40 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 5 м, правой рукой – 6 м. метание теннисного мяча 150 грамм – 25 метров техника выполнения серийных ударов на месте и в движении. Удары руками и ногами по снарядам. Участие в соревнованиях.	подтягивания на перекладине – 4 раз отжимания от пола – 20 раз челночный бег 4X 10 метров – 16 секунд бег 60 метров – 10 сек прыжок в длину с места – 1 м 45 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раз бег 800 метров – 3 мин 40 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 4 м, правой рукой – 5 м. метание теннисного мяча 150 грамм – 18 метров техника выполнения серийных ударов на месте и в движении. Удары руками и ногами по снарядам. Участие в соревнованиях.
Т4	подтягивания на перекладине – 12 раз отжимания на брусьях – 15 раз челночный бег 5X 10 метров – 15 секунд бег 100 метров – 13.5 сек прыжок в длину с места – 1 м 80 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 30 раз бег 1000 метров – 3 мин 20 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 6 м, правой рукой – 7 м. метание теннисного мяча 150 грамм – 40 метров техника выполнения серийных ударов на месте и в движении по заданию тренера. выполнение тактических комбинаций.	подтягивания на перекладине – 5 раз отжимания на брусьях – 4 раза челночный бег 5X 10 метров – 16 секунд бег 100 метров – 14.5 сек прыжок в длину с места – 1 м 65 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 23 раза бег 800 метров – 3 мин 20 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 5 м, правой рукой – 6 м. метание теннисного мяча 150 грамм – 25 метров техника выполнения серийных ударов на месте и в движении по заданию тренера. выполнение тактических комбинаций.

Т5	подтягивания на перекладине – 14 раз отжимания на брусьях – 16 раз челночный бег 5 X 10 метров –13,5 секунд бег 100 метров – 13.2 сек прыжок в длину с места – 2 м 00 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 32раз бег 1000 метров – 3 мин 10 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 8 м, правой рукой – 10 м. метание теннисного мяча 150 грамм – 45 метров тактика ведения боя на разных дистанциях участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда	подтягивания на перекладине – 6 раз отжимания на брусьях – 5 раз челночный бег 5 X 10 метров –15 секунд бег 100 метров – 14 сек прыжок в длину с места – 1 м 75 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 25раз бег 800 метров – 3 мин 10 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 5 м, правой рукой – 6 м. метание теннисного мяча 150 грамм – 28 метров тактика ведения боя на разных дистанциях участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда
СС 1	подтягивания на перекладине – 15 раз отжимания на брусьях – 20 раз бег 100 метров – 13 сек прыжок в длину с места – 2 м 25 см бег 1000 метров – 3 мин 00 сек выполнение 1 разряда проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей) выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке стабильное выступление в соревнованиях	подтягивания на перекладине – 6 раз отжимания на брусьях – 6 раз бег 100 метров – 14.5 сек прыжок в длину с места – 2 м 00 см бег 800 метров – 3 мин 00 сек выполнение 1 разряда проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей) выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке стабильное выступление в соревнованиях
СС 2	подтягивания на перекладине – 16 раз отжимания на брусьях – 24 раз бег 100 метров – 12.6 сек прыжок в длину с места – 2 м 50 см бег 400 метров – 65 сек бег 1000 метров – 3 мин 00 сек выполнение КМС проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей) выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке стабильное выступление на соревнованиях	подтягивания на перекладине – 8 раз отжимания на брусьях – 8 раз бег 100 метров – 14.3 сек прыжок в длину с места – 2 м 10 см бег 400 метров – 75 сек бег 800 метров – 3 мин 00 сек выполнение КМС проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей) выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке стабильное выступление на соревнованиях
СС 3	подтягивания на перекладине – 18 раз отжимания на брусьях –25 раз бег 100 метров – 12.4 сек прыжок в длину с места – 2 м 50 см бег 400 метров – 63 сек бег 1000 метров – 3 мин 00 сек выполнение МС выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке в высоком темпе в режиме максимальной мощности (по схеме 20 секунд взрыв 5 секунд свободно = 3 минуты) стабильное выступление на соревнованиях	подтягивания на перекладине – 8 раз отжимания на брусьях – 8 раз бег 100 метров – 14.3 сек прыжок в длину с места – 2 м 10 см Бег 400 метров – 75 сек бег 800 метров – 2 мин 50 сек выполнение МС проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей) выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке стабильное выступление на соревнованиях
ВСМ	подтягивания на перекладине – 20 раз отжимания на брусьях – 25 раз	подтягивания на перекладине – 8 раз отжимания на брусьях – 10 раз

	бег 100 метров – 12,4 сек прыжок в длину с места – 2 м 60 см бег 1000 метров – 2 мин 55 сек подтверждение МС или выполнение МСМК стабильное выступление на соревнованиях. Вхождение в сборную команду области, России.	бег 100 метров – 14,3 сек прыжок в длину с места – 2 м 15 см бег 1000 метров – 4 мин 00 сек подтверждение МС или выполнение МСМК стабильное выступление на соревнованиях. Вхождение в сборную команду области, России.
--	---	--

6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М. ФиС. 1977, с.207.
2. Андрис Э.Р. , Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, №2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2-8.
5. Боген М.МА. Обучение двигательным действиям.- М.: ФиС. 1985,с. 192,с. Ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС,1977.
7. Верхошавский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб, науч. Лит. Под ред. В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983,с. 55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС,1983.
- 10.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.- М.: ФиС,1980.
11. Головихин Е.В., Лашпанов А.В., Ефремов А.П., Воробьев В.И., Зенкин Б.А., Сулаев В.А. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. Программа по тхэквондо (ВТФ). Москва 2008.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС,1981.
- 13.Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО,1996,с.27.

14. Зимкин Н.В. Физиология человека.- М.: ,1975. с. 495.
15. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.- М.: ГЦО- ЛИФК,1972.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС,1991,с.543.
17. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000,с.144.
18. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФиС,1970.
19. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
20. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца.- М.: ФиС,1986,с.240.
21. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М. ФиС,1975,с.200.
22. Физическая культура в школе. 1997. № 3,с.2-8.
23. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974,с.232.
24. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС,1991,с.223.
25. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене.- М.ФиС,1987,с.157.
26. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. Тр. Под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988,с. 130.