



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТНОГО РЕЗЕРВА

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# ТХЭКВОНДО

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Разработчики:

ФГБУ ФЦПСР;

**Иванов Вадим Александрович** – кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный тренер Российской Федерации, Главный тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по тхэквондо;

**Фролова Татьяна Станиславовна** – кандидат педагогических наук, доцент, руководитель комплексной научной группы спортивной сборной команды Российской Федерации по тхэквондо;

**Подпалько Сергей Леонидович** – кандидат педагогических наук, старший тренер спортивной сборной команды г. Москвы по тхэквондо.

Рецензенты:

**Терехов Анатолий Константинович** – Президент Общероссийской общественной организации «Союз тхэквондо России», член Совета Всемирной Федерации тхэквондо, вице-президент Европейского Союза тхэквондо, обладатель черного пояса и 6-го дана по тхэквондо (WTF), кандидат экономических наук

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – Методические рекомендации) по виду спорта «тхэквондо» разработаны в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 г. № 988 и рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	7
2. Цель Программы .....	7
II. Характеристика Программы.....	7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	7
4. Объем Программы.....	12
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы .....	12
5.1. Учебно-тренировочные занятия. ....	12
5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ). ....	12
5.3. Спортивные соревнования. ....	13
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	15
7. Календарный план воспитательной работы .....	15
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.....	26
11. Требования к результатам прохождения Программ.....	26
11.1. На этапе начальной подготовки:.....	26
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): .....	26
11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: .....	27
11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:.....	28
12. Оценка результатов освоения Программы .....	28
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	29
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....	31
14. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «тхэквондо» по этапам спортивной подготовки .....	31
14.1. Методическая часть Программы.....	35

14.2. Примерный программный материал практической подготовки по виду спорта «тхэквондо» .....	62
14.3. Рекомендации для Организаций при заполнении раздела .....	102
15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки .....	103
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	104
16. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	104
VI. Условия реализации Программы.....	108
17. Материально-технические условия реализации Программы .....	108
18. Кадровые условия реализации Программы.....	109
18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. ....	109
18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.....	109
18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.....	109
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	111
Приложение № 1 .....	114
Приложение № 2 .....	118
Приложение № 3 .....	122
Приложение № 4 .....	125

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по виду спорта «тхэквондо» разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказ Министерства спорта России от 15.11.2022 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Всероссийский реестр видов спорта;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);
- приказ 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» (далее – Приказ № 237н);
- приказ 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» (далее – Приказ № 916н ЕКСД);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31.03.2022 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу в использовании Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «тхэквондо» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки Программы по виду спорта «тхэквондо». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая Программу (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организации.

Организации самостоятельно разрабатывают Программу с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

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»), «ВТФ – пхумсэ» (далее – «ВТФ – пхумсэ»), «ПОДА – весовая категория» (далее – «ПОДА – весовая категория»), «ПОДА – пхумсэ» (далее – «ПОДА – пхумсэ») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «тхэквондо».

### **2. Цель Программы**

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;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся тхэквондо.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## **II. Характеристика Программы**

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

Требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ – пхумсэ» представлены в таблице 1.

Требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ» представлены в таблице 2.



Таблица 1

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», «ВТФ – пхумсэ»

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 соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ – пхумсэ» не менее года			
Этап начальной подготовки	1	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года, свыше года	III	4
				II	3
				I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года, второй и третий годы	III	4
				II	3
				I	2
			четвертый и последующие годы	III	3
				II	2
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	весь период	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	III	2
				II	2
				I	1

Для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года, свыше года	III	4
				II	3
				I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года, второй и третий годы	III	4
				II	3
				I	2
			четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	все периоды	III	3
				II	2
				I	1

На основании Приказа № 634 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 этапе начальной подготовки и 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. Объем Программы**

Организация самостоятельно устанавливает объем Программы в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «тхэквондо» (Приложение № 2 к ФССП).

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 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, спортивные соревнования.

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

### **5.1. 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.

### **5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).**

УТМ, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» представлены в Приложении № 3 к ФССП.

#### **5.2.1. УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:**

УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18

дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

#### 5.2.2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия.

УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ проводятся, как восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ проводятся, как мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТЭ предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

УТМ проводятся в форме просмотрных мероприятий на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ предельная продолжительность до 60 суток в год.

#### 5.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – КП Организации), 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 Приложении № 4 к ФССП по объему соревновательной деятельности.

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 представлен в таблице 3.

Таблица 3

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2

*Примечание: В Таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «тхэквондо».*

*Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности исходя из требований Примерной программы:*

*на этапе НП – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»;*

*на этапе УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;*

*на этапе ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;*

*на этапе ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.*

*Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.*

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план)

Образец заполнения учебного плана представлен в приложение № 1 к Программе.

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.

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.

## 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 (прил. № 2 к Программе).

**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 спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся 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 спортсменами 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 спортсменов 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.

Представленный образец в приложение № 2 к Программе носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий) представлен в приложение № 3 к Программе и является примерным, рекомендательным.

План антидопинговых мероприятий составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План антидопинговых мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с понятием о здоровом образе жизни на примере известных спортсменов. Занятия можно проводить в форме беседы, лекции, просмотра видеofilmа.

На этапе УТЭ необходимо ознакомить обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- примеры нарушения антидопинговых правил;
- непреднамеренные нарушения;
- пищевые и биологически активные добавки;
- предупреждение и ответственность спортсмена;
- прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг» и получение сертификата;
- ознакомление с системой АДАМС;
- процедура взятия пробы мочи и крови.

В процессе ознакомления обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте могут быть проведены в присутствии родителей, могут быть приглашены официальные представители обучающихся спортсменов, врачи, специалисты.

На этапах ССМ и ВСМ необходимо ознакомить обучающихся с юридическими аспектами Организации и проведения антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WADA);
- список запрещенных препаратов и методов;
- алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов;
- правила внесения данных в систему АДАМС;
- основные правила поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста;
- ответственность спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Организация самостоятельно разрабатывает План антидопинговых мероприятий используя следующие документы:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- Приказ № 464;
- Приказ № 1013 и др.;

– сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>

## 9. План инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики проводится в соответствии с этапами спортивной подготовки (представлен в таблице 4).

**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».

Таблица 4

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Количество часов</b>
<b>НП (до года обучения)</b>	
Инструкторская практика	
-	-
...	
Судейская практика	
-	-
...	
<b>НП (свыше года обучения)</b>	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	5
...	
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	5
...	
<b>Всего:</b>	<b>10</b>
<b>УТЭ (до 3-х лет обучения)</b>	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	3,5
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	2,5
...	
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	3,5
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	2,5
...	
<b>Всего</b>	<b>12</b>

<b>УТЭ (свыше 3-х лет обучения)</b>	
<b>Инструкторская практика</b>	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	5
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	5
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	5
...	
<b>Судейская практика</b>	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	10
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	5
...	
<b>Всего:</b>	<b>30</b>
<b>ССМ</b>	
<b>Инструкторская практика</b>	
Помощь тренеру-преподавателю в организации спортивных соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки.	17
Помощь тренеру-преподавателю в организации спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	5
...	
<b>Судейская практика</b>	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки	17
Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп	5
...	
<b>Всего:</b>	<b>44</b>
<b>ВСМ</b>	
<b>Инструкторская практика</b>	
Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий	10
Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки	10
Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства	7
...	

Судейская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп	15
Судейство тестовых спортивных соревнований спортивной организации для групп совершенствование спортивного мастерства	4
Судейство первенства спортивной организации для групп начальной подготовки	4
Судейство первенства спортивной организации для учебно-тренировочных групп	4
...	
<b>Всего:</b>	<b>54</b>

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**

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 5.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Тхэквондо».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки		Периодичность
НП (до года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Восстановительные средства	
	...	
НП (свыше года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Восстановительные средства	
	...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
ССМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
ВСМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	



### III. Система контроля

#### 11. Требования к результатам прохождения Программ

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

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

##### 11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ»;
- проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ».

##### 11.2. 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;

- проходить физическую реабилитацию для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ»;

- проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ».

### **11.3. 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», «ВТФ – пхумсэ» не реже одного раза в два года;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ» 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», «ВТФ – пхумсэ», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

– проходить физическую реабилитацию для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ»;

– проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ».

#### **11.4. 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», «ВТФ - пхумсэ» 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;

– проходить физическую реабилитацию для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ»;

– проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ».

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией.

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.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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.

Оценочный материал по тестированию видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, представляет собой комплекс вопросов для каждого этапа спортивной подготовки. Организация самостоятельно разрабатывает вопросы по теоретической подготовке и может их представить в тестовой форме с ответами на выбор.

## **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 Приложениях № 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируется в Приложениях № 7-9 к ФССП по виду спорта «тхэквондо».

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

##### 14. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «тхэквондо» по этапам спортивной подготовки

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 (представлен в таблице 6). 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.

Таблица 6

##### Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «тхэквондо» по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Учебно-тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки	
		НП	
		до года	свыше одного года
<b>I.</b>	<b>Для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ», «ПОДА – пхумсэ»</b>		
1.	Техника безопасности	х	х
2.	Обучение боевым стойкам и положениям	х	
3.	Обучение элементам технических действий в тхэквондо помощью дополнительных средств	х	х
4.	Обучение элементам технических действий тхэквондо в облегченных условиях	х	

5.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) ногой вбок (Йоп чаги, Миру чаги)	x	
6.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) ногой сбоку (Долио чаги)	x	
7.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) ногой сверху вниз (Нерио чаги)	x	
8.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) ногой назад (Двит чаги)		x
9.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) кругового удара ногой (Хурио чаги)		x
10.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) ногой с разворотом (Момдолио чаги)		x
11.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) рукой ближней и дальней (Джируги)	x	
12.	Обучение базовым блокам и способам защиты нижнего уровня	x	
13.	Обучение базовым блокам и способам защиты среднего уровня	x	
14.	Обучение базовым блокам и способам защиты верхнего уровня	x	
15.	Обучение первым трем базовым техническим комплексам пхумсе Ттхэгук Иль, И, Сам джан)	x	x
16.	Обучение основам имитационного спарринга (Хан, Ду, Сет-бон керуги)	x	x
<b>II.</b>	<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ПОДА – весовая категория»</b>		
1.	Техника безопасности	x	x
2.	Обучение боевым стойкам и положениям	x	x
3.	Обучение элементам технических действий в тхэквондо помощью дополнительных средств	x	x
4.	Обучение базовым передвижениям и маневрам	x	
5.	Обучение всем основным передвижениям и маневрам		x
6.	Обучение элементам технических действий тхэквондо в облегченных условиях	x	

7.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) ногой вбок (Йоп чаги, Миру чаги)	x	
8.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) ногой сбоку (Долио чаги)	x	
9.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) ногой сверху вниз (Нерио чаги)	x	
10.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) ногой назад (Двит чаги)	x	
11.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) кругового удара ногой (Хурио чаги)	x	
12.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) ногой с разворотом (Момдолио чаги)		x
13.	Обучение технике выполнения технических действий (атак) рукой ближней и дальней (Джируги)	x	
14.	Обучение базовым блокам и способам защиты нижнего уровня	x	
15.	Обучение базовым блокам и способам защиты среднего уровня	x	
16.	Обучение базовым блокам и способам защиты верхнего уровня	x	
17.	Обучение выполнению технических действий в основных маневрах	x	x
18.	Обучение выполнению серий технических действий ногами	x	x
19.	Обучение выполнения серий технических действий ногами и руками	x	x
20.	Обучение выполнения серий и комбинаций технических действий атак руками и защит		x
21.	Целевая точность при нанесении технических действий по предметам с места преднамеренно		x
22.	Дистанция поединка, момент атаки и выполнение атаки по противнику и непреднамеренные действия в защите		x
23.	Действия в защите маневром и ответные технические действия с боковым ударом ноги и ударом ноги вбок		x



24.	Действия в защите маневром и блоком рукой и ответные технические действия боковым ударом ноги и ударом ноги вбок					X
25.	Обмен техническими действиями Долио чаги и выполнение защит перемещением по очереди в высоком темпе – ПИНГ-ПОНГ	X				X
26.	Обмен технических действий и выполнение защит перемещением и блоками по очереди в высоком темпе – ПИНГ-ПОНГ					X
№ п/п	Программный материал (учебно-тренировочные средства)	УТЭ		ССМ	ВСМ	
		до 3-х лет	свыше 3-х лет			
<b>I.</b>	<b>Для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ», «ПОДА – пхумсэ»</b>					
1.	Обучение блокам и комбинациям блоков и ударов руками	X				
2.	Обучение основным базовым техническим комплексам пхумсэ (Тхэгук Са, О, Юг)	X				
3.	Обучение основным базовым техническим комплексам пхумсэ (Тхэгук Чиль, Паль Джан и Коре пхумсэ)		X			
4.	Совершенствование основных базовых технических комплексов пхумсэ (Тхэгук са, О, Юг, Чиль, Паль Джан и Коре пхумсэ)			X		X
5.	Совершенствование имитационного спарринга (Хан, Ду, Сет-бон керуги)	X	X	X		X
6.	Разбивание предметов Къекпа	X	X	X		X
7.	Игры для развития пространственной координации и равновесия	X	X	X		X
<b>II.</b>	<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ПОДА – весовая категория»</b>					
1.	Совершенствование технических действий (атак) по предметам, по напарнику	X	X	X		X
2.	Обучение выполнению технических действий в прямолинейных маневрах	X				
3.	Обучение выполнению технических действий в прямолинейных и боковых маневрах		X	X		
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 взаимосвязанности друг с другом и атаки руками и ногами		x	x	
9.	Способы тактической подготовки: раздергивание (импульс, замедление), проваливание, провоцирование		x	x	x
10.	Выполнение технических действий во взаимной координации с напарником	x	x	x	x
11.	Выполнение технических действий во взаимной координации с напарником и прохождение защит блоками и уклонами		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 реагировании с переключением в защиту		x	x	
14.	Основные технико-тактические задания для решения базовых ситуаций в сложном реагировании в ситуациях с выбором			x	x

## Методическая часть Программы

### *Основы построения учебно-тренировочного занятия*

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

На этапах НП и УТЭ, учебно-тренировочный процесс строится преимущественно на основе годичных 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 технико-тактической подготовки.

**Желательным является** двигательное совершенствование юных 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 технико-тактическое совершенствование;
- **соревновательный период**, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным спортивным соревнованием сезона;
- **переходный период**, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического 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 юных 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**

Начальный этап технической подготовки включает в себя формирование базовой техники тхэквондо и разнообразного технического арсенала как предпосылки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки в соревновательной деятельности, а также

формирование индивидуальной техники выполнения приемов и личного технического комплекса тхэквондиста.

Каждый учебно-тренировочный год желательно 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 подготавливаемых 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 годичного 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 обучающихся 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 годового цикла.** Техничко-тактичское 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 тренировке 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 годовых 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 годовом 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 реагирований.** 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 разновидностей 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 реагирования при взаимоисключающем выборе между альтернативными действиями и дифференцированные реагирования 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 действиям.

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».

## Примерный программный материал практической подготовки по виду спорта «тхэквондо»

### Этап начальной подготовки до одного года

#### *Продолжительность обучения – до одного года.*

*Основная направленность учебно-тренировочного занятия – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо.*

При организации обучения тхэквондо детей 9-10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств обучающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой обучающихся, повышают мотивацию к учебно-тренировочным занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты учебно-тренировочных занятий и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от обучающихся повышенного внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать всего лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера-преподавателя с учениками, нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

#### **Техника керуги (разновидностей спарринга)**

1. Спарринг с заранее оговоренным сценарием Сет-бон керуги – на три шага;
2. Спарринг на один шаг (Хан-бон дари).

№	Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
1.	Панде джумок джируги в ап-куби	Панде пхальмок аре макки ап-куби	Баро джумок ольгуль джируги ап-куби
2.	Панде джумок джируги в ап-куби	Баро баккат пхальмок момтон ан макки ап-куби	Баро джумок момтон джируги ап-куби
3.	Панде джумок джируги в ап-куби	Баро пхальмок ольгуль макки ап-куби	Панде ап-чаги ап-куби

## **Техника пхумсэ (комплексные упражнения)**

### **Методика освоения пхумсэ программы 9-8-го гыпа.**

Подготовительные упражнения к пхумсэ сдаются на 9-ый гып – бело-желтый пояс.

1. Ап-соги, пхальмок арэ макки, ан пхальмок момтон ан макки, пхальмок ольгуль макки.
2. Ап-соги, пандэ, баро джумок джируги.
3. Ап-куби, пандэ, баро джумок джируги.
4. Ап-куби, пхальмок арэ макки и момтон джумок джируги.
5. Ап-соги, пхальмок ольгуль макки и тит-паль ап-чаги и пандэ момтон джумок джируги.

1. Тхэгук иль джан (8-й гып – желтый пояс).

Все названия пхумсэ имеют глубокий смысл и являются, в основном, древними или буддийскими, а рисунок движений в этих комплексах таков, что при их выполнении на полу как бы выписывается символ, сходный с названием соответствующего пхумсэ. Так, например, все восемь комплексов пхумсэ тхэгук, что значит Великий Предел, имеют начертание иероглифа ван, что значит король или правитель.

2. Тхэгук и джан (7-й гып – желто-зеленый пояс).

### **Соревновательный спарринг (керуги).**

#### **Основные стойки, приемы передвижения.**

Основные стойки: керуги соги. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

#### **Техника ударов руками и ногами.**

**Джумок джируги** (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в корпус и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях только в спарринге с заранее оговоренным сценарием.

**Ап чаги. Миру-чаги** (Прямой удар вперед. Прямой удар ногой в бок с высоким выносом бедра и закрытием постановкой без сбора голени) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника, как атакующий ближней ногой. Дальней ногой он проводится чаще всего как встречная атака.

**Йоп чаги** (прямой удар в сторону) по преимуществу этот удар является атакующим и чаще проводится ближней ногой, как атака с места, ответная атака, встречная атака и является основной атакой в защиту. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом.

**Джумок джируги** (прямые удары рукой):

- с шагом;
- с раздергиванием;
- из степа (с места) – маскируя начала атаки удами ногами;
- отскакивая, как атака ответная.

**Долио чаги** (боковой удар вперед) является лидирующим ударом в тхэквондо.

Удар долио чаги применяется как с ближней, так и дальней ногой:

- с места на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с раздергиванием;
- с подскоком вперед, как имитация атаки ближней ногой;
- после подшагивания;
- из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки.

Спортсмены угрожают, друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;

- отскоком и двумя отскоками.

**Нерио чаги** (удар ногой сверху вниз) применяется в основном как встречный удар и в атаках с финтами. Преобладает применение ближней ногой:

- с места на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с подскоком вперед, как имитация атаки ближней ногой;
- после подшагивания;
- отскоком и двумя отскоками.

#### **Учебно-тренировочные задания:**

- имитация ударов руками и ногами;
- имитация ударов руками: (фиксируя конечное положение рук);
- имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног);
- атаки на звуковой или зрительный сигнал: с места, ответно, на сближении;
- простейшие серии ударов и комбинации ударов;
- действия нападения и обороны;
- преднамеренные атаки по открытым секторам в относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения;
- преднамеренные защиты от атак по открытым секторам;

– имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

### Этап начальной подготовки свыше одного года

#### *Продолжительность обучения – свыше одного года.*

*Основная направленность учебно-тренировочного занятия – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.*

#### **Техника И-бон керуги (спарринг на два шага)**

##### 1. Спарринг с заранее оговоренным сценарием на два шага

№	Две повторные атаки	Две повторные защиты	Ответная атака
1.	Панде момтонг джумок джируги ап-куби	Панде момтон баккат макки ап-куби	Баро бу-бон ольгуль долио джумок джируги
2.	Панде ольгуль джумок джируги ап-куби	Панде ольгуль батансон макки ап-куби макки	Баро бу-бон момтонг джумок джируги
3.	Тит-паль долио-чаги ап-куби	Панде пхальмок арэ макки ап-куби	Тит-паль ольгуль долио чаги

#### **Техника пхумсе (комплексные упражнения)**

- 1.Тхэгук Иль джан (8-й гып – желтый пояс)
- 2.Тхэгук И джан (7-й гып – желто-зеленый пояс)
- 3.Методика освоения пхумсэ программы 9-го – 5-го гыпа
- 4.Тхэкуг Сам джан (6-й гып – зеленый пояс)

Новые движения:

1. Тит куби.
2. Ап куби: Ду-бон джумок джируги – два последовательных прямых ударов руками.
3. Ап куби: Хан сонналь ан чиги – удар ребром ладони снаружи вовнутрь.
4. Тит-куби: Хан сонналь момтон ан макки – блок ребром ладони одной рукой снаружи вовнутрь.

##### 5. Тхэугук Са джан (5-й гып – зелено-синий пояс)

Новые движения:

1. Тит куби: Сонналь момтон макки – блок двумя руками, ребром ладоней снаружи во внутрь.
2. Ап куби Джибиpum сонналь мок чиги – верхний блок и удар рукой по шее ребром ладоней.
3. Тит куби Баккат пхальмок момтон баккат макки – блок внешней стороной предплечья изнутри наружу.



4. Ап соги: Йоп чаги - прямой удар ногой вбок.
5. Тит куби: Батансон нулло маккки – осаживающий сверху вниз блок основанием ладони.
6. Ап куби: Пьон сонкыт чируги – проникающий удар пальцами руки.
7. Тхэгук О джан (4-й гып – синий пояс)

Новые движения:

1. Коа соги – положение стоя прямо со скрещенными ногами
2. Наранхи соги – положение стоя прямо ноги на ширине плеч, стопы прямо.
3. Ап куби: Дынг джумок джируги – удар рукой изнутри наружу тыльной стороной кулака.
4. Ап куби: Пьоджок палькуп чиги – удар локтем в ладонь другой руки.
5. Тит куби: Долио палькуп чиги – удар локтем сбоку.

### ***Соревновательный спарринг (керуги).***

*Приемы передвижений:*

- подскок;
- подскок и закрытие вперед;
- подскок и повторный подскок;
- серия подскоков и шаг вперед;
- серия подскоков и шаг назад и отскок;
- серия отскоков назад и шаг вперед и подскок;
- серия шагов и подскоков вперед и назад.

### ***Техника ударов руками и ногами***

**Миру чаги** (Прямой удар ногой в бок с высоким выносом бедра и закрытием постановкой без сбора голени), основной удар, обеспечивающий подготовку атак и как останавливающий удар и как ложная атака:

- с места на сближение противника;
- с подскоком;
- с проскоком;
- из «степа»;
- с отскоком.

**Двит чаги** (прямой удар с разворотом через спину) является высокоэффективным при встречной атаке и атаке в разрез, а также как останавливающий удар.

- с места на сближение противника;
- с раздергиванием;
- с подскоком вперед, как имитация атаки ближней ногой;
- после подшагивания;

– из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают, друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;

– отскоком и двумя отскоками.

**Хурио чаги** (круговой удар ближней и с разворотом через спину на 90°). Удар хурио чаги применяется как с в корпус, так и в голову, в основном как встречная атака и атака на подготовку ближней ногой, так и с разворотом через спину:

– с места на сближение противника;

– с раздергиванием;

– с подскоком вперед;

– с шагом, который используется как ложное действие;

– из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки.

Спортсмены угрожают, друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;

– отскоком и двумя отскоками.

**Момдолио тьо долио чаги** (боковой удар с разворотом через спину на 180°) в основном используется как переключение от атаки через спину Двит чаги и на подготовку в случае защиты противником уходом назад.

– с места на стоящего противника;

– с подскоком вперед, как имитация атаки ближней ногой;

– отскоком и двумя отскоками.

**Сэво чаги** (боковой удар в верхний уровень в ближней дистанции) является лидирующим ударом в клинче:

– с места на сближение противника;

– с раздергиванием на сближении;

– с подскоком вперед, как имитация атаки ближней ногой;

– в клинче.

**Джумок джируги** (прямые удары рукой) применяется только для атак в корпус:

– на сближении;

– с раздергиванием;

– на проваливании и закрытии вперед;

– на переключении с отскока в боковой маневр ближней рукой;

– на отскоке с блоком.

### *Действия нападения и обороны*

**Атаки против защит** занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основывается на захвате инициативы и подготовки последующих атак, а также преодоления защиты противника.

**Имитация атаки** применяется для: удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке. А также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.

**Атака на сближения** осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях, или однообразно осуществляет натиск на противника.

**Атака в защиту** применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

**Атака из «степа»** выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакowego старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе».

**Атака на угрозы** выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.

**Атака на вызов** применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречном атакующем движении противника.

#### *Тактические компоненты выполнения действий:*

- принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отступающего противника;
- закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки;
- выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки;
- удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при распознавании благоприятной ситуации;
- переход в атаку после неудавшейся контратаки;
- выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера-преподавателя);
- нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

### *Тактические знания и качества:*

– значение тактических компонентов действий. Специализированные положения (боевые стойки) и приемы передвижений. Закрытие атаки маневрированием;

– тактические знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности; основные действия нападений и обороны; пространство поля боя; продолжительность поединков;

– тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений;

– тактические установки на применение: атаки в открытый сектор;

– защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор;

– ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит;

– атакующий и защитный характер ведения боя и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника, с преобладанием применения атак, как наиболее результативный способ нападения. Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением;

– приемы активизации внимания и мышления спортсмена в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций;

– боевые противодействия с противником: применять простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; атаковать комбинацией на защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; контратаковать противника, атакующего комбинацией;

– развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо;

– способы поддержания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатии к товарищам по занятиям и потребности в общении;

– формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющиеся стимулом для проявлений активности в занятиях тхэквондо;

– развитие у начинающих тхэквондистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание в сочетании с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Развитие взаимокоординации при выполнении различных комбинации передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение;

– применение игр на воображение, позволяющих формировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондистов.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет обучения**

#### ***Продолжительность обучения – до 3-х лет 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

### Техника пхумсэ (комплексные упражнения)

*Методика освоения пхумсэ программы 8-го – 1-го гыпа.*

1. Тхэгук Иль джан (8-й гып – желтый пояс).
2. Тхэгук И джан (7-й гып – желтый пояс с зеленой полоской).
3. Тхэгук Сам джан (6-й гып – зеленый пояс).
4. Тхэгук Са (5-й гып – зеленый пояс с синей полоской).
5. Тхэгук О джан (4-й гып – синий пояс).
6. Тхэгук Юк джан (3-й гып – синий пояс с красной полоской).
7. Тхэгук Чиль джан (2-й гып – красный пояс).

*Новые движения:*

1. Моа соги – положение стоя ноги и стопы вместе по направлению вперед.
2. Бо джумок – положение рук с согнутыми руками в локтях 90° и ладонь левой руки накрывает кулак правой руки.
3. Ап куби: Гави макки – блок двумя руками, изнутри наружу предплечьем на уровне груди и нижний блок по диагонали туловища предплечьем.
4. Ап куби: Хэчо макки – двойной блок руками, два одинаковых нижних, или средних блока.
  1. Хакдари соги: Ду-бон четтари джэчэ джируги – два удара кулаками снизу вверх.
  2. Ап соги: Пьоджок сэво чаги – удар ребром стопы снаружи во внутрь с фиксацией в ладонь.
  3. Джучум соги: йоп джумок джируги – прямой удар кулаком в сторону.
  4. Ап куби: Баккат пхальмок баккат момтон макки – блок предплечьем со стороны мизинца изнутри наружу.
  5. Ап куби: Арэ отгоро макки – блок скрещенными руками предплечьями сверху вниз.
  6. Тхэгук Паль джан (1-й гып – коричневый пояс).

*Новые движения:*

1. Дубальдан ап чаги – два последовательно выполненных прямых ударов ногами вперед с переступом.

2. Ап куби: Осантуль макки – двойной блок в разные стороны тела, верхний блок изнутри наружу предплечьем со стороны большого пальца и нижний блок предплечьем со стороны мизинца.

3. Ап куби: Джэче джумок джируги – удар кулаком снизу вверх.

4. Тит куби: Годуро макки и Аре годуро макки – блок двумя руками, предплечьями со стороны мизинца и нижний блок двумя руками.

Разбивание предметов - кьёк-па (только для занимающихся достигших 15 лет).

Ап чаги, Йоп чаги, Нерио чаги, Двит чаги, Хурио чаги.

Доски 1-2см толщиной или пластиковые многоразовые.

### **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 доянгю. 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 атакой.

***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 стойк, приемов и комбинаций передвижений;
- повторять изученные действия в парных упражнениях.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет обучения**

#### ***Продолжительность обучения – свыше 3-х лет 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.

#### **Техника Хосинсул – техника самообороны**

1. От захвата за руку.
2. От захвата за шею.
3. От обхвата.
4. От захвата за ногу.
5. От захвата за руки.

#### **Техника пхумсэ (комплексные упражнения)**

*Методика освоения пхумсэ программы 8-го – 1-го гыпа.*

1. Тхэгук Иль джан (8-й гып – желтый пояс).
2. Тхэгук И джан (7-й гып – желтый пояс с зеленой полоской).
3. Тхэгук Сам джан (6-й гып – зеленый пояс).
4. Тхэгук Са (5-й гып – зеленый пояс с синей полоской).
5. Тхэгук О джан (4-й гып – синий пояс).
6. Тхэгук Юк джан (3-й гып – синий пояс с красной полоской).
7. Тхэгук Чиль джан (2-й гып – красный пояс).
8. Тхэгук Паль джан (1-й гып – коричневый пояс).
9. Пхумсэ Корё (1-й пум/дан – чёрно-красный пояс до 15 лет / черный пояс от 15 лет).

*Новые движения:*

1. Ап куби: Сонналь баккат чиги – удар ребром ладони со стороны мизинца изнутри наружу.
2. Ап куби: Агисон чиги – удар ребром ладони со стороны указательного пальца.
3. Ап куби и ап соги: Муруп кокки – удар основанием ладони в колено с захватом другой рукой.

4. Ап соги: пьон сонкыт опо чируги – удар кончиками пальцев ладонью, направленной вверх.

5. Ап куби: хан сонналь арэ макки – нижний блок ребром ладони со стороны мизинца.

Разбивание предметов - кьёк-па (только для занимающихся достигших 15 лет).

Двит чаги, Хурио чаги, Торн долио чаги.

Доски 1-2см толщиной или пластиковые многоразовые.

### **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 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 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 доянгу.

***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 раскрывающийся 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 реакций 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 реакций 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 коррективы 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.

#### **Методика освоения пхумсэ программы 8-1-го гыпа**

1. Тхэгук Иль джан (8-й гып – желтый пояс).
2. Тхэгук И джан (7-й гып – желтый пояс с зеленой полоской).
3. Тхэгук Сам джан (6-й гып – зеленый пояс).
4. Тхэгук Са (5-й гып – зеленый пояс с синей полоской).
5. Тхэгук О джан (4-й гып – синий пояс).
6. Тхэгук Юк джан (3-й гып – синий пояс с красной полоской).
7. Тхэгук Чиль джан (2-й гып – красный пояс).
8. Тхэгук Паль джан (1-й гып – коричневый пояс).
9. Пхумсэ Корё (1-й пум/дан – чёрно-красный пояс до 15 лет / черный пояс от 15 лет).
10. Пхумсэ Кымган (2-й дан – черный пояс).
11. Пхумсэ ТэБэк (3-й дан – черный пояс).

#### **Техника Хосинсул – техника самообороны**

Защита против атаки соперника, вооруженного шестом/палкой.

**Техника модумбаль (несколько ударов руками и ногами в одном прыжке)**

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения спортивных соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Разбивание предметов - кьёк-па (только для занимающихся достигших 15 лет)

Сложная техника ударов ногами – Хурио чаги с разворотом на 540°,

Йоп чаги в прыжке через 2-4 метра. Джумок джируги, Сонналь чиги.

Доски 2-3см толщиной или пластиковые многообразные.

### **Соревновательный спарринг (жеруги)**

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 доянга; 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 учебно-тренировочных 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.

#### **Техника Хосинсул – техника самообороны.**

Защита против атаки соперника, вооруженного ножом.

Защита от нескольких атакующих противников.

#### **Техника пхумсэ (комплексные упражнения)**

##### **Методика освоения пхумсэ программы 8-1-го гыпа.**

1. Тхэгук Иль джан (8-й гып – желтый пояс).
2. Тхэгук И джан (7-й гып – желтый пояс с зеленой полоской).
3. Тхэгук Сам джан (6-й гып – зеленый пояс).
4. Тхэгук Са (5-й гып – зеленый пояс с синей полоской).
5. Тхэгук О джан (4-й гып – синий пояс).
6. Тхэгук Юк джан (3-й гып – синий пояс с красной полоской).
7. Тхэгук Чиль джан (2-й гып – красный пояс).
8. Тхэгук Паль джан (1-й гып – коричневый пояс).
9. Пхумсэ Корё (1-й пум/дан – чёрно-красный пояс до 15 лет / черный пояс от 15 лет).
10. Пхумсэ Кымган (2-й дан – черный пояс).
11. Пхумсэ ТэБэк (3-й дан – черный пояс).

12. Пхумсэ Пьон Вон (4-й дан – чёрный пояс).

13. Пхумсе Себ Чин (5-й дан – чёрный пояс).

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения спортивных соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Научные и общественно значимые работы по развитию тхэквондо в России и Мире.

Разбивание предметов - кьёк-па (только для занимающихся достигших 15 лет).

Сложная техника ударов ногами – два, три удара в одном прыжке и серии разбиваний ударами руками и ногами.

Доски 2-3см толщиной или пластиковые многоразовые.

### **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 разновидностей 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:

- поддерживание определенной дистанции;
- разрушение действий противника без вхождения тактическую игру;
- преимущественный выбор поражаемой поверхности у противника;
- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по доянгю;
- 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 из 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 реакций 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.

#### **14.1. Рекомендации для Организаций при заполнении раздела**

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «тхэквондо», которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик

объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки обучающихся, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для вида спорта «тхэквондо»;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающихся в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное воспитание физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.

## **15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка 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 учебно-тренировочных 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.

Рекомендуемый образец представлен в приложение № 4 к Программе.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки**

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»), «ВТФ – пхумсэ» (далее – «ВТФ – пхумсэ»), «ПОДА – весовая категория» (далее – «ПОДА – весовая категория»), «ПОДА – пхумсэ» (далее – «ПОДА – пхумсэ»), 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.

Для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ» спортивная подготовка проводится с учетом функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо» (представлено в таблице 7 в соответствии с Приложением № 10 к ФССП), в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются Организационными, реализующими Программу, 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».

## Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>Для спортивных дисциплин «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гипертонус мышц: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич).</li> <li>2. Атаксия или Атетоз: выраженные координационные нарушения.</li> <li>3. Двустороннее поражение (больше поражены нижние конечности), асимметричное двустороннее поражение, двойное одностороннее (одна рука-нога на той же стороне) или двустороннее (затрагивает 3 конечности) с признаками спастичности в обеих ногах (3 и 2 степень) в большей степени, чем на руках (1 и 2 степень) в состоянии ходить и стоять независимо, однако стойка на одной ноге и смещение силы тяжести часто приводят к трудностям в поддержании равновесия.</li> <li>4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей.</li> </ol>	«К41», «Р31»

		<p>Для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория» вида спорта «тхэквондо»:</p> <p>5. Дефицит конечности: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых.</p> <p>6. Двусторонняя дисмелия, при которой длина каждой верхней конечности составляет <math>\leq (0,193 \times \text{высота стояния})</math>.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>Для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»:</p> <p>1. Гипертонус мышц: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич).</p> <p>2. Атаксия или Атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения.</p> <p>3. Нарушение мышечной силы трудности с координацией, плавностью движений выполнение движений, медленные движения, удерживание поз и поддержание статический баланс. Координация спортсмена нарушена, произвольные движения, тремор.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться.</p> <p>Для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» вида спорта «тхэквондо»:</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше</p>	<p>«K44», «P32», «P33»</p>



		<p>или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях).</p> <p>6. Двусторонняя дисмелия, при которой суммарная длина верхних конечностей, измеренная от акромиона до дистального аспекта, составляет <math>\leq (0,674 \times \text{высота стоя, но меньше } 0,386 \times \text{высота стоя}</math>; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле <math>(0,193)</math>, умноженная на 2).</p> <p>7. Односторонняя ампутация через запястье или выше (то есть в пораженной конечности нет запястных костей). Артродез запястных суставов не подходит (NE). Или унилатеральная дисмелия, при которой длина пораженной руки, измеренная от акромиона до кончика пальца, равна или короче, чем совокупная длина плечевой кости и радиус незатронутой руки.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>Для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»:</p> <p>1. Гипертонус мышц: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич).</p> <p>2. Атаксия или Атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов.</p> <p>3. Нарушение мышечной силы: легкая односторонняя (одна рука-нога на той же стороне) или двусторонняя спастичность 1-2 степени, легкий атетоз, дискинезия или дистония, гемидистония присутствуют менее 25%</p>	«К44», «Р34»

		<p>по продолжительности и менее 25% от максимальной и очень легкой атаксии.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени.</p> <p>Для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» вида спорта «тхэквондо»:</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см.</p> <p>7. Одностороннее нарушение мышечной силы (потеря трех (3) классов мышц в отведении плеча и (или) сгибании) контрактура сгибания локтя/плеча от артродеза/анкилоза сустава (верифицированная объективными медицинскими заключениями и рентгенологией), показывающей травматическую потерю мягких тканей или повреждение костного сустава; длина руки измеряется от акромиона до самого длинного пальца/конца пораженной руки и представляет собой <math>\leq</math> расстояние, измеренное от акромиона до лучевого стилоида на незатронутой руке с пассивно вытянутым локтем до самой длинной точки.</p>	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«К41», «К44» – спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА – весовая категория» вида спорта «тхэквондо», установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо,

позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

«Р31», «Р32», «Р33», «Р34» – спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» и установлены в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

## VI. Условия реализации Программы

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям (далее – МТУ) 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 № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с Приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с Приложение № 12 к ФССП);
- 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.

*Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП по виду спорта «тхэквондо».*

## **18. Кадровые условия реализации Программы**

### **18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.**

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).

Для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ» в целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31.03.2022 № 191н.

### **18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н или Приказом № 916н ЕКСД.

Для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория», «ПОДА – пхумсэ» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 362н, профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019

№ 197н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, Приказом № 916н ЕКСД.

### **18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.**

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

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

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Основная литература

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – Москва : Спорт, 2016. – 464 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – Москва : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
5. Передельский, А.А. Философия, педагогика и психология единоборств: монография / А.А. Передельский. – Москва : Физическая культура, 2008. – 162 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005 – 807 с.
7. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах: борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование / Под общ. ред. А.Н. Блеера. – Москва : Физическая культура, 2010. – 215 с.
8. Руденко, Г.В. Морфологические показатели успешности соревновательной деятельности в единоборствах / Г.В. Руденко, М.Г. Ткачук, В.А. Дорофеев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 92-94.
9. Руденко, Г.В. Современные тенденции применения сложнокоординационных ударов в тхэквондо / Г.В. Руденко, Д.А. Симаков, Е.Н. Коростелев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 83-84.
10. Совершенствование технико-тактической подготовки в тхэквондо / Ю.Б. Калашников [и др.]. – Москва : Физическая культура, 2013. – 192 с.
11. Тхэквондо: Теория и методика : учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. Резерва: доп. М-вом образования РФ: учеб. для студентов образов. учреждений сред. проф. образования. Т. 1: Спортив. единоборство / Под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю Ключникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 797 с.
12. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / О.Г. Эпов. – Москва : Физическая культура, 2009. – 162 с.

### Дополнительная литература

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 ее 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](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](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).

## Приложение № 1

к Методическим рекомендациям  
по виду спорта «тхэквондо»

### Образец заполнения учебного плана

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)					
		2	2	3	3	4	4
<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»</b>							
Недельная нагрузка в часах		6	9	12	14	20	26
1.	Общая физическая подготовка	125	140	125	130	151	136
2.	Специальная физическая подготовка	44	84	137	160	213	270
3.	Спортивные соревнования	0	9	25	44	130	216
4.	Техническая подготовка	125	197	250	277	359	434
5.	Тактическая подготовка	6	9	19	22	57	74
6.	Теоретическая подготовка	3	5	16	18	10	20
7.	Психологическая	3	5	16	18	22	34

	подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3,5	9	11	10	20
9.	Инструкторская практика	0	5	6	15	22	27
10.	Судейская практика	0	5	6	15	22	27
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3,5	9	11	22	47
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	7	22	47
Общее количество часов в год		312	468	624	728	1040	1352
Для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ»							
Недельная нагрузка в часах		6	8	12	14	18	26
1.	Общая физическая подготовка	125	94	125	130	132	136
2.	Специальная физическая подготовка	44	56	137	160	188	270
3.	Спортивные соревнования	0-0	6	25	44	112	216
4.	Техническая подготовка	125	131	250	277	318	434
5.	Тактическая подготовка	6	6	19	22	51	74
6.	Теоретическая подготовка	3	3	16	18	14	20
7.	Психологическая подготовка	3	3	16	18	23	34

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2,5	9	11	14	20
9.	Инструкторская практика	0	3	6	15	19	27
10.	Судейская практика	0	3	6	15	19	27
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2,5	9	11	23	47
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	7	23	47
Общее количество часов в год		312	312	624	728	936	1352
Для спортивных дисциплин «ПОДА – пхумсэ», «ПОДА – весовая категория»							
Недельная нагрузка в часах		4,5	6	8	10	18	18
1.	Общая физическая подготовка	94	94	84	94	132	94
2.	Специальная физическая подготовка	33	56	92	114	188	186
3.	Спортивные соревнования	0	6	17	31	112	150
4.	Техническая подготовка	94	131	166	198	318	300
5.	Тактическая подготовка	5	6	12	16	51	51
6.	Теоретическая подготовка	1,5	3	10	13	14	14
7.	Психологическая подготовка	1,5	3	10	13	23	23
8.	Контрольные	2	2,5	6	8	14	14

	мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика	0	3	4,5	10	19	19
10.	Судейская практика	0	3	4,5	10	19	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2,5	6	8	23	33
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	5	23	33
Общее количество часов в год		234	312	416	520	936	936

## Приложение № 2

к Методическим рекомендациям  
по виду спорта «тхэквондо»

### Календарный план воспитательной работы (примерный)

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

		наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
2.3.	...	...	...

3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации	В течение года



		к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

### Приложение № 3

к Методическим рекомендациям  
по виду спорта «тхэквондо»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

**Приложение № 4**  
к Методическим рекомендациям  
по виду спорта «тхэквондо»

**Учебно-тематический план (примерный)**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

			Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся

			к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей

спортивного мастерства	Состояние современного спорта		и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	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 учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	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	октябрь	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	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>май</p>	<p>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</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная учебно-тренировочное занятие; 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</p>