

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

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская спортивная общественная организация «Федерация Тхэквондо (ГТФ) России»;

Вязникова Кристина Эдуардовна, председатель методического комитета Общероссийской спортивной общественной организации «Федерация Тхэквондо (ГТФ) России»

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

Рецензент:

Абиев Захар Ахмедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения Высшего образования «Воронежский государственный технический университет»

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

2026 г.

Оглавление

Пояснения.....	5
I. Общие положения.....	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ...	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.	10
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.	10
2.3.3. Спортивные соревнования.	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля.....	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ».....	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	22
IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ГТФ»	22
4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»	22
4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемых в виде спорта «тхэквондо ГТФ»	24

4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	25
4.1.3. Характеристика вида спорта «тхэквондо ГТФ» и входящих в него спортивных дисциплин	26
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки.....	27
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	37
4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства	47
4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства.....	48
4.6. Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ.....	50
4.7. Психологическая подготовка	51
4.8. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	52
4.9. Учебно-тематический план	54
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	54
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	54
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	54
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

Пояснения

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ», утвержденной приказом Минспорта России от 17.02.2026 № 113 (далее – Примерная программа), и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 965 (далее – ФССП).

Методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативными 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»;

- 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 спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

- 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 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»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- 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».

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

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ».

Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы руководителям, инструкторам-методистам, тренерам-преподавателям и другим специалистам Организаций.

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

I. Общие положения

ДОПСП предназначена для организации учебно-тренировочного процесса, осуществляемого в рамках образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ» учитываются Организацией при формировании ДОПСП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

ДОПСП устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен, тхэквондист), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

На основании пункта 4 приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- 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 ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

– на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «хьёнг»			
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
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединоко», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»			
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 «ИН - имитация техники», «ИН - хьёнг»			
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем ДОПСП определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объем ДОПСП, приведенный в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать на этапах:

- ЭНП – двух часов;
- УТЭ – трех часов;
- ССМ – четырех часов;
- ВСМ – четырех часов.

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

Таблица 2 – Объем ДОПСП

Этапный норматив	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 спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ГТФ» (за исключением спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН – хьёнг»)						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хьёнг»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-14	15-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-728	780-936	936-1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. 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.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

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

1.2) 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;

1.3) 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;

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

2) специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) 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;

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

2.3) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность – до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.4) просмотровые УТМ проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность – до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях

и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», а также в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях не ниже параметров, указанных 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 спортивных дисциплин «хьёнг», «ИН - имитация техники», «ИН - хьёнг», «разбивание досок», «специальная техника»						
Контрольные	1	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	3
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»						
Контрольные	1	1	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	1	1	2	2	2	3

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем ДОПСП по видам спортивной подготовки и иным видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации ДОПСП, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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 ГТФ».

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

2.5. 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 и реализуется в рамках ДОПСП.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

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 (при наличии квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья»), 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 соревнований (этапы УТЭ, ССМ и ВСМ).

Участие в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки: информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся быть активными участниками мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и отдыха для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, 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.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, включая изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами и детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами

(тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и ввремя участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

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

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также 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.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

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 использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным и носит рекомендательный характер. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные РУСАДА и согласованные Минспортом России 19.01.2026;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, учебного плана и плана спортивных мероприятий Организации. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса,

способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На этапе ЭНП свыше года инструкторская и судейская практика предусмотрена для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «весовая категория» (далее – «весовая категория»), «поединок – командные соревнования» (далее – «поединок»), «стоп-балл - весовая категория», «стоп-балл – командные соревнования» (далее – «стоп-балл»).

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Рекомендации по применению восстановительных средств.

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

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

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

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

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»

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

На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ГТФ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих

в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»;

- проходить физическую реабилитацию и абилитацию для спортивных дисциплин «ИН - хъёнг», «ИН - хъёнг - командные соревнования» (далее – «ИН - хъёнг»), «ИН - имитация техники»;

- проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг».

На этапе УТЭ:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо ГТФ» 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 ГТФ»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и соответствовать уровню спортивной квалификации по годам;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- проходить физическую реабилитацию и абилитацию для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;

- проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг».

На этапе ССМ:

- повышать 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;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«тхэквондо ГТФ»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин «хъёнг - 9 упражнений», «хъёнг - 11 упражнений», «хъёнг - 15 упражнений», «хъёнг - 19 упражнений», «хъёнг - 23 упражнения», «хъёнг - 30 упражнений», «хъёнг - пара», «хъёнг - командные упражнения» (далее – «хъёнг»), «весовая категория», «поединок», «стоп-балл», а также для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «разбивание досок» (далее – «разбивание досок»), «специальная техника» (далее – «специальная техника»);

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;

- проходить физическую реабилитацию и абилитацию для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;

- проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг».

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп-балл», «разбивание досок», «специальная техника»;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг».

На этапе ВСМ:

- 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 и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединокок», «стоп-балл», «разбивание досок», «специальная техника»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» для спортивных дисциплин «ИН – имитация техники», «ИН - хъёнг».
- проходить физическую реабилитацию и абилитацию для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;
- проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг».

Оценка результатов освоения ДОПСР сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССР.

IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ГТФ»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом четырехлетнего цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо ГТФ» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»

Учебно-тренировочный процесс в многолетней спортивной подготовке спортсмена в виде спорта «тхэквондо ГТФ» базируется на планировании.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием «спортивной формы». Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты построения учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов	1 этап – осенний-зимний
	Совершенствование технических элементов	2 этап – зимний
Предсоревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой «спортивной формы»	1 этап – март
Соревновательный период	Достижение наивысшей «спортивной формы». Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	2 этап – с 1 апреля по 1 октября
Переходный период	Активный отдых и восстановление после соревновательного периода. Основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	Продолжительность до одного месяца (октябрь)

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа.

Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл

(длительностью 2-3-недельных микроцикла) – втягивающий. Второй мезоцикл (длительностью 3-6-недельных микроциклов) – базовый.

Специальный подготовительный этап. Основная задача данного периода – повышение интенсивности выполнения учебно-тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований) основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа.

Предсоревновательный этап длительностью в 4-6 недель (микроциклов) – решаются задачи повышения уровня подготовленности обучающихся, совершенствование технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. По завершении этого этапа проводится отборочное спортивное соревнование.

Соревновательный этап. На этом этапе решаются следующие задачи: достижение высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях.

Продолжительность соревновательного периода – 4-6 месяцев (мезоциклов) в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение активного полноценного отдыха, а также поддержание спортивной формы спортсмена. Продолжительность периода составляет от 2 до 3 недель (микроциклов) и зависит от этапа спортивной подготовки, продолжительности соревновательного периода, индивидуальных особенностей спортсменов.

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемых в виде спорта «тхэквондо ГТФ»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов составляет от 2-3 дней, до 2-3 недель. Наиболее востребованы семидневные микроциклы, которые по продолжительности совпадают с календарной неделей и хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной работы. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена, что обуславливает невысокую суммарную нагрузку, широкое применение средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению поставленных задач.

Содержание подготовительной части: гимнастические и общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) на месте и в движении, специальная разминка.

Содержание основной части учебно-тренировочного занятия направлено на решение основных задач: изучение, повторение, закрепление базовой техники, и тактических приемов.

Содержание заключительной части учебно-тренировочного занятия направлено на снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния обучающихся, и восстановление. Как правило, выполняется циклическая работа в ходьбе, дыхательные упражнения восстановительного характера, упражнения в расслаблении, упражнения на растяжку.

4.1.3. Характеристика вида спорта «тхэквондо ГТФ» и входящих в него спортивных дисциплин

В виде спорта «тхэквондо ГТФ» спортсмены могут наносить удары как руками, так и ногами.

Разрешено наносить удары в переднюю часть головы, расположенную от лба до подбородка и от уха до уха (верхняя секция). Разрешено наносить удары в переднюю часть тела от линии плеч до пояса, ограниченную линиями от подмышек до пояса (средняя секция).

Запрещено наносить удары в затылок, шею, горло, ниже пояса и в спину.

Спортивная подготовка по виду спорта «тхэквондо ГТФ» осуществляется по следующим спортивным дисциплинам:

- «весовая категория»;
- «поединок - командные соревнования»;
- «стоп-балл - весовая категория»;
- «стоп-балл - командные соревнования»;
- «хъёнг - 9 упражнений»;
- «хъёнг - 11 упражнений»;
- «хъёнг - 15 упражнений»;
- «хъёнг - 19 упражнений»;
- «хъёнг - 23 упражнения»;
- «хъёнг - 30 упражнений»;
- «хъёнг - пара»;
- «хъёнг - командные соревнования»;
- «разбивание досок»;
- «разбивание досок - командные соревнования»;
- «специальная техника»;
- «специальная техника - командные соревнования»;

а также по спортивным дисциплинам лиц с интеллектуальными нарушениями:

«ИН - хъёнг»;

«ИН - хъёнг - командные соревнования»;

«ИН - имитация техники».

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки

ЭНП – базовый этап многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо ГТФ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо ГТФ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»;
- физическая реабилитация и абилитация для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;
- социальная адаптация и интеграция для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;
- укрепление здоровья.

Спортивная подготовка обучающихся характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у обучающихся при повторении учебно-тренировочных заданий.

Комплекс упражнений по видам спортивной подготовки на ЭНП представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Комплекс упражнений по видам спортивной подготовки на ЭНП

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений
ЭНП до года	
Общая физическая подготовка	
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения: - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время медленного бега; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками - поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - выполнение упражнения «мост»; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте; - упражнения в парах: наклоны, махи ногами и т.п.
Развитие двигательно-координационных способностей	Строевые упражнения: построение, команды для управления группой, действия в строю, на месте и в движении. Упражнения: - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - тесты (упражнения) на внимательность; - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами; - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; - упражнения для развития согласованности движения рук и ног; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - прыжки на двух ногах со скакалкой; - различные гимнастические упражнения (кувырки, подъемы разгибом, «колесо», рондат и т.п.)

	- упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал; - лазание по гимнастической стенке; - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера)
Развитие скоростных способностей	Упражнения: бег на 10 м, 30 м, 60 м; челночный бег; эстафеты; бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя).
Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух ногах (одной ногой) на месте и в движении; прыжки с ноги на ногу (многоскоки); - различные прыжки со скакалкой на время; - метание малого (теннисного) мяча на дальность; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.).
Развитие силовых способностей	Упражнения: - передвижение по кругу на носках; - передвижение на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - подтягивание на перекладине; - сгибание и разгибание рук или одной руки в упоре лежа (отжимание); - сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке; - различные виды приседаний, полуприседаний; - поднимание туловища лежа на спине, ноги закреплены; - поднимание ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке или перекладине; - лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; - повороты и подъемы туловища из различных исходных положений; - броски и ловля набивного мяча (медицинбол); - упражнения с партнером: приседания, сгибание и разгибание рук с сопротивлением и т.п.
Развитие выносливости	Бег на 800 м, 1000 м; бег по кругу в медленном темпе;
Обучение подвижным и спортивным играм	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам (мини-футбол, стритбол, баскетбол, различные эстафеты, и т.п.)
	ЭНП свыше года
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения:

	- движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками - поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - вставание на «мост», круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте; - упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.
Развитие двигательных способностей	Строевые упражнения: построение; команды для управления группой; действия в строю, на месте и в движении; шаг, бег с изменением скорости движения. Упражнения: - выполнение команд тренера на скорость всей группой; - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - тесты (упражнения) на внимательность; - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами; - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; - упражнения для развития согласованности движения рук и ног; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - прыжки на двух ногах со скакалкой; - метание в стену малого (теннисного) мяча на точность.
Развитие скоростных способностей	Упражнения: бег на 10 м, 30 м, 60 м; челночный бег; эстафеты; бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) по команде тренера-преподавателя; упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал; упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера).
Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону, с поворотом на 90° и 180°; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег прыжками на одной ноге, прыжки с ноги на ногу (многоскоки);

	- различные прыжки со скакалкой на время, быстроту; - метания малого (теннисного) мяча на дальность; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.).
Развитие силовых способностей	Упражнения: - передвижение по кругу на носках; - передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания); - сгибание и разгибание рук или одной руки в упоре лежа (отжимания); - сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке; - различные виды приседаний, полуприседаний; - сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; - поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или перекладине; - лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; - повороты и подъемы туловища из различных исходных положений; - упражнения с партнером с набивным мячом (медицинбол); - упражнения с партнером: приседания, сгибание и разгибание рук с сопротивлением, ходьба на руках и т.п.; - упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).
Развитие выносливости	Упражнения: бег на 800 м, 1000 м, бег по кругу в медленном темпе;
Обучение подвижным и спортивным играм	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам (мини-футбол, стритбол, баскетбол, различные эстафеты и т.п.)
	Специальная физическая подготовка
Специальные физические упражнения	Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксерском мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения

	вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучить ближнюю дистанцию. Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение ударов руками и ногами: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Изучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками на выходе, изучение простых атак и контратак, защитные действия. Изучение защитных действий. Контрудары. Изучение ударов ногами: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад. Изучение имитационных упражнений вида спорта «тхэквондо ГТФ»: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смена дистанции с выполнением атакующих действий.
Методические рекомендации при обучении специальным техническим действиям	Организация обучающихся: - без партнера на месте; - с партнером на месте; - без партнера в движении; - с партнером в движении; - освоение приема по заданию тренера-преподавателя; - моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.); - условный бой по заданию, вольный бой, спарринг. Методические приемы изучения основ техники тхэквондиста: - изучение базовых стоек; - из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; - боевая стойка тхэквондиста; - передвижение в базовых стойках; - выполнение базовой программной техники в движении; - перемещения в боевых стойках; - боевые дистанции. Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов: - изучение ударов на месте; - изучение ударов в движении; - изучение приемов защиты на месте; - изучение приемов защиты в движении.
Обучение самообороне	Упражнения: падения на бок, грудь, спину, через партнера.
	Техническая подготовка

Учебно-тренировочные задания	Учебно-тренировочные задания: Приемы изучения основных положений и движений тхэквондиста: - изучение стойки тхэквондиста; - из стойки на месте имитации ударов и защитных действий; - боевая стойка тхэквондиста; - передвижение с выполнением программной техники; - боевые дистанции. Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов: - изучение ударов и простых атак; - изучение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука); - изучение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука); - изучение защитных действий и простых атак и контратак; - защитные действия; - контрудары; - изучение ударов на мешке, лапах, макиварах; - самостраховка.
Обучение базовым движениям. Основная направленность учебно-тренировочных занятий для обучающихся в группах начальной подготовки свыше одного года обучения – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков. Техника масоги (разновидности спарринга). Спарринг с заранее оговоренным сценарием. Спарринг на три шага.	1. Стойки: НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; АННУН СОГИ - низкая стойка, ступни параллельно, расположены чуть шире плеч (расстояние между большими пальцами ног – 1,5 ширины плеч), ноги согнуты, колени разведены в стороны, проецируясь на стопы. Корпус прямой, кулаки на поясе на расстоянии 5-7 см от тела. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. ЧАРЕТ СОГИ – высокая стойка (то же и далее); ГУНУН СОГИ – длинная стойка. Передняя, шагающая стойка, является базовой для атак и движений вперед. Длина стойки - 1,5 ширины плеч (от стопы до стопы). Вес распределен равномерно (50/50), задняя нога прямая, передняя согнута. Кулаки на поясе (Джумок), локти отведены назад, плечи развернуты; НИНЧА СОГИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу; ГОДЖУН СОГИ – стойка «тигра»; МОА СОГИ – стойка ступнями вместе. 2. Удары руками: БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу; СОНКУТ – кончики пальцев; СОНКАЛЬ – ребро ладони.

	3. Блоки: ПАЛЬМОК НАЖУНДЕ МАККИ – защита нижнего уровня; АН ПАЛЬМОК МАККИ – защита среднего уровня; ЧУКИО МАККИ – защита верхнего уровня; ХЕКИО МАККИ – блок двумя руками наружу; СОНКАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони. 4. Удары ногой: АП ЧАГИ - удар ногой вперед; МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРИО ЧАГИ - удар ногой вниз; АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой вниз наружу; ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону ХЬЕНГ: №1 ЧОНЗИ, №2 ДАН ГУН
Обозначение базовых приемов техники тхэквондо ГТФ	Хьёнг - основа технических элементов тхэквондо. Хьёнг - комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. В виде спорта «тхэквондо ГТФ» 30 формальных комплексов - хьёнгов. Каждый хьёнг несет в себе специальную задачу. Комплекс движений – это бой с воображаемым соперником, варианты действий в различных ситуациях. Хьёнг построены по возрастанию сложности движений. Каждый имеет свое название. Изучение стойки ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия). Изучение стойки ГУНУН СОГИ (шагающая стойка). Изучение стойки НУНЦА СОГИ (атакующая стойка). Изучение стойки НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями). Изучение стойки НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности). Обучение боковой стойке (правильной позиции рук и постановки ног). Изучение удара АП ЧАГИ (удар ногой вперед). Изучение удара ДОЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой). Изучение удара ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону). Изучение удара АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед). Изучение удара АНУРО АП ЧА ОЛИГИ (мах прямой ногой вперед). Изучение удара БАКУРО АП ЧА ОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону). Изучение комбинации из простейших ударов руками и ногами. Изучение блока НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок предплечьем).

	Изучение блока КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьям). Изучение блока НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня предплечьям). Изучение блока ЧОКИО МАКИ (блок предплечьям над головой). Изучение блока СОНКАЛЬ ДЕБИ МАКИ (двойной блок ребром ладони). Масоги (поединки) - один из самых зрелищных видов соревнований по тхэквондо. Бой состоит из одного раунда от полутора до двух минут. Финальный поединок состоит из двух раундов с перерывом в одну минуту. Стоп-балл – разновидность спарринга, в котором не так важна сила удара и их количество, как скорость нанесения и точность. Задача спортсмена нанести удар, попасть первым в соперника рукой или ногой. Силовое разбивание - разбивание досок. Участники соревнований должны разбить одним ударом как можно больше досок (30х30х1,5 см). Спортсмен может выполнить один удар на спортивных соревнованиях. Специальная техника - выполнение ударов по целям, находящимся на значительной высоте или расстоянии по горизонтали. В прыжке определенным ударом необходимо выполнить удар и обязательно приземлиться на ноги. При этом необходимо устоять, не помогая себе для этого руками. В противном случае удар не засчитывается. У мужчин – 5 видов ударов, у женщин – 3. Из них – один удар в длину. Командные соревнования – в командных соревнованиях ошибка одного считается как ошибка команды, что воспитывает ответственность. Синхронное выполнение хвэнга и поединка (масоги), «стенка на стенку», воспитывают чувство взаимопомощи, взаимовыручки, формируют дух братства, дружбы, товарищества. Учат командному духу, успешному взаимодействию в коллективе. ИН – дисциплины для спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Среди них хвэнг, хвэнг – командные соревнования, имитация техники. Спортсмены соревнуются в технике выполнения хвэнга и демонстрации ударов по макиварам и лапам, а также во взаимодействии с тренером-преподавателем на площадке.
--	---

Тактическая подготовка	
ЭНП до года	
Обучение общим тактическим действиям: Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.	Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита и перемещениями. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.
ЭНП свыше года	
Обучение общим тактическим действиям: тактика передвижений, тактика защиты, тактика ведения поединка, тактика нападения	Изучение и совершенствование тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уколами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Манеры ведения поединка. Изучение и совершенствование тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и низу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера-преподавателя или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий. Изучение и совершенствование тактики атакующих, контратакующих прямых, на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.
Теоретическая подготовка на ЭНП представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям	

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные задачи:

- развитие и совершенствование уровня технической подготовленности;
- обучение техническим и тактическим приемам;
- физическая реабилитация и абилитация для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;
- социальная адаптация и интеграция для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;
- укрепление здоровья;
- накопление соревновательного опыта.

ОФП включает в себя различные упражнения, направленные на развитие и совершенствование физических качеств обучающихся:

- ходьба (с различными вариациями при передвижении); бег (на короткие, средние и длинные дистанции), по пересеченной местности (кросс);
- прыжки: в длину и высоту с места и с разбега);
- метания (теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, толкание ядра набивного мяча и других отягощений);
- упражнения с предметами и без;
- подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувыркы и другое.

Также применяются упражнения из других видов спорта: спортивная гимнастика и акробатика, баскетбол, гандбол, регби, футбол.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка. Комплексы круговой тренировки направлены на избирательное и комплексное развитие основных физических качеств обучающихся.

СФП включает специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств:

- ловкости (акробатические упражнения);
- координационных способностей (игры, подвижные игры, метания);
- силы (упражнения с поднятием собственного тела, отягощениями);
- быстроты;
- выносливости.

ОФП и СФП включают средства физической подготовки комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Средства комплексного воздействия – общеразвивающие упражнения,

акробатические упражнения, спортивные игры и эстафеты.

Программный материал по технической подготовки включает освоение базовых элементов и объединение их в комплекс заданий и эпизодов поединка. Существенная сторона каждого из заданий – постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером-преподавателем в зависимости от подготовленности учащихся. При любом подходе к освоению техники вида спорта «тхэквондо ГТФ» это не что иное как творческое поле деятельности тренера-преподавателя и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы общеразвивающих, подготовительных, специальных и игровых упражнений.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, спортивным играм, подвижным играм с элементами базовой техники и т.д.

Комплекс упражнений по видам спортивной подготовки на УТЭ представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Комплекс упражнений по видам спортивной подготовки на УТЭ

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений
Развитие гибкости	Общая физическая подготовка
	Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости: - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой; - наклоны вперед, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, в барьерном шаге, в обратном барьерном шаге), то же с помощью партнера; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - махи ногами вперед, назад, в стороны из положения стоя с опорой руками; - «мостик», «бабочка», «лягушка»; - выпады вперед, в стороны; - упражнения в парах: наклоны, махи ногами и т.п.; - шпагат прямой и поперечный, поворот в шпагате вправо, влево; - упражнения на гимнастической стенке.

Развитие двигательных-координационных способностей	Упражнения в ходьбе: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы; с поворотом туловища, с наклоном вперед, с прогибом назад. Упражнения в беге: спиной вперед, крестным шагом, приставными шагами правым и левым боком, бег с нанесением прямых ударов руками, бег с выбросом бедра и голени вперед («олений» бег), со сменой направления движения по команде; бег на прямых ногах, с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения: - различные построения и перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; - команды для управления группой; - сомкнутый и разомкнутый строй; - выравнивание в строю, расчет в строю, повороты на месте. - шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; - действия в строю, на месте и в движении, изменение скорости движения строя, переход на ходьбу и бег, с бега на шаг; Упражнения: - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами; - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; - упражнения для развития согласованности движения рук и ног; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - прыжки на двух ногах со скакалкой; - различные гимнастические упражнения (кувырки, подъемы разгибом, «колесо», рондат и т.п.) - лазание по шведской стенке, лестнице; - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера, - разнонаправленные движения рук и ног; - кувырки вперед и назад, через плечо вперед и назад, с места, с разбега и прыжка; - прыжки в стойках, со сменой стойки; - прыжки в стойке всадника (или из стойки всадника) с поворотом на 90°, 180°, 360°; - стойка на руках, лопатках; - упражнения с различными предметами; - упражнения на равновесие.
--	---

Развитие скоростных способностей	Упражнения: - повторный бег на дистанциях от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью; - бег по наклонной поверхности вниз; - бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен); - выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью; - челночный бег; - эстафеты; - бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) по команде тренера-преподавателя; - упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал; Упражнения в парах: - один из партнеров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции, произвольно перебрасывает легкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение, должен его поймать (отбить выбранным технически элементом); - партнеры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнеров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180°; - игра в «в ножки». Спортсмены, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги; - стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнера. Задача партнера «запятнать» руку.
Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягоднице; - перепрыгивание предметов; - бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; - бег по мелководью, снегу, песку; - метание мяча, диска, гранаты, копья; - прыжки из положения упор лежа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается), прыжок происходит при одновременном разгибании рук и отталкивании ногами; - выполнение различных упражнений с использованием резиновой ленты, амортизаторов; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.).
Развитие силовых способностей	Упражнения:

	- передвижения в стойке на руках; - подтягивание в висе на перекладине; - различные вариации сгибания и разгибания рук или одной руки в упоре лежа (отжимание); - в стойке на руках с упором ног в стену; - сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке; - приседания, полуприседания, прыжки из различных положений на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу; - лазание по канату, шесту, лестницы, перетягивание каната, альпинистская подготовка; - упражнения на перекладине; - сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; - поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или перекладине; - подъем прямых и согнутых ног из положения лежа на спине; - подъем туловища из положения лежа на спине и животе; - подъем туловища из положения лежа на спине с поворотом на 45°; - «угол», из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; - повороты и подъемы туловища из различных исходных положений; - упражнения с партнером с набивным мячом (медцинбол); - упражнения с партнером, с преодолением веса, сопротивления партнера, приседания, сгибание и разгибание рук с сопротивлением, подъем туловища из положения лежа на спине с преодолением сопротивления партнера в грудь, подъем прямых ног с преодолением сопротивления партнера на ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45° и т.п.
Развитие выносливости	Упражнения: - бег равномерный и переменный на 500 м, 800 м, 1000 м; - кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км; - дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа в зависимости от возрастных групп; - плавание с учетом и без учета времени; - спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол; - марш-бросок; - туристические походы.
Обучение подвижным и спортивным играм	- различные виды борьбы, выполняемые в игровой или упрощенной форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»); - подвижные и спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки» и т.п.

Специальная физическая подготовка	
Укрепление мышц рук и кисти рук	1. Стойка на пальцах в упоре лежа с постепенным переносом веса тела в упор на коленях и обратно. Стойка на пальцах в упоре лежа, с переносом веса тела на четыре, три, два и один палец. 2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лежа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лежа с переносом веса тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полета. 3. Упор лежа на кистях в положении кисти вовнутрь. Выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты - выход на прямые руки в упор лежа на кулаках. 4. Упор лежа на кистях рук (на ширине плеч) в положении кисти вывернуты наружу в широкой постановке рук, сгибание-разгибание рук в упоре. 5. Прыжки на кулаках в упоре лежа на прямых руках. 6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперед ногами. 7. Упор лежа на кулаках, партнер в виде отягощения, расположен на плечах спиной к голове спортсмена. 8. Вис на двух руках на перекладине, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. 9. В парах удары предплечьем по предплечью с легким контактом, с замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.
Укрепление мышц ног	1. Сед на пятках. Подъем голени к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. 2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре на опору. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки.
Техническая подготовка	
Совершенствование базовых движений (основные стойки, передвижения, подскоки)	Изучение и совершенствование техники передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Изучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Изучение и совершенствование техники атакующих, контратакующих прямых в сочетании на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.
Обучение базовым элементам тхэквондо ГТФ.	Изучение и совершенствование техники передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах,

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися УТЭ определяются закреплением основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего и специального характера.	на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни. Изучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, ударов руками на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Изучение и совершенствование техники атакующих, контратакующих прямых в сочетании с ударами руками на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. Изучение и совершенствование техники хьёнгов: Стойка ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия); Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановке ног); Стойка ГУНУН СОГИ (шагающая стойка); Стойка НУНЦА СОГИ (атакующая стойка); Стойка НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями); Стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности); Стойка АННУН СОГИ (стойка всадника); Стойка ГОДЖУН СОГИ; Стойка ГОБУРИО СОГИ; Стойка ДВИТБАЛ СОГИ; Стойка СОДЖИК СОГИ; Удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед); Удар ДОЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой); Удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону); Удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед); Удар АНУРО АП ЧА ОЛИГИ (мах прямой ногой вперед); Удар БАКУРО АП ЧА ОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону); Удар НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз); Удар СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук); Удар ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону); Удар ГОРО ЧАГИ (удар ногой с захлестом голени); Удар БАНДАЙ ДОЛЬО ЧАГИ (круговой удар ногой с вращением); Удар ТОРО ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону с вращением); Удары ногами в прыжке; Комбинации ударов руками и ногами; Блок НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок предплечьем);
---	--

	Блок КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечья); Блок НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечья верхнего уровня); Блок ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечья над головой); Блок КАУНДЕ БАКАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечья изнутри); Блок САН ПАЛЬМОК МАКИ; Блок ДУ ПАЛЬМОК МАКИ; Поединки – спаринги в дисциплине «стоп-балл спарринг» (стоп-балл весовая категория); Поединки – спаринги в дисциплине «масоги» (поединки- весовая категория); Технические комплексы – хьэнги: ЧОН-ДЖИ, ДАН-ГУН; Технические комплексы – хьэнги: ЧИ- САН, ДО- САН, ВОН-ХЪЕ; Технические комплексы – хьэнги: ДХАН-ГУН, ЮЛЬ-ГОК.
Закрепление базовых движений тхэквондо ГТФ (учебно-тренировочные задания)	Совершенствование технико-тактического мастерства. Прямые, нижние, круговые, задние, боковые удары ногами. Защита от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами. Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Бой с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжелым соперником). Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере. Упражнения на специальных снарядах (боксерские мешки, макивары и лапы). Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником. Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Вольные и условные бои. Рекомендуется провести до 80 учебно-тренировочных боев к основному спортивному соревнованию.
Тактическая подготовка	
Совершенствования тактических действий	Средства тактики – это все технические приемы вида спорта «тхэквондо ГТФ», а также различные способы их выполнения. В зависимости от характера бойца и его действий в поединке различают

	активную или пассивную тактику. Активная тактика – это навязывание своих действий в бою, давление на соперника. Такой поединок характеризует высокая плотность, быстрый темп, что требует хорошей физической и технической подготовки, умения мобилизовать все силы в нужный момент, а также способности к самостоятельному принятию решений. Такая тактика характерна для более опытных бойцов. Пассивная тактика, или работа вторым номером, может иметь разные причины. Это может быть спланированное, умышленное предоставление инициативы сопернику, чтобы в нужный момент провести контратаку или поймать соперника на ошибке. Кроме того, некоторым спортсменам в силу особенностей психики проще воспринимать обстановку и эффективно действовать именно при работе вторым номером. Тактические действия: - оценка соперника; - тактика передвижения и маневрирования на месте; - смена ритма поединка; - выбор дистанции, соответствующей ситуации; - своевременная смена концентрации и расслабления; - рациональное распределение внимания; - быстрое перемещение в нужном направлении; - применение различных финтов, уклонов, нырков, и другое; - рациональный выбор тактики защиты; - создание благоприятной ситуации; - умение рационально расходовать силы; - умение разгадать намерения соперника; - умение скрыть свои намерения; - быстрая оценка ситуации и мгновенная реакция на нее; - реализация своего преимущества в нужный момент и т. д.; - анализ поединка.
Теоретическая подготовка на УТЭ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям	

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

- совершенствование уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание высокой нравственности и патриотизма;
- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- физическая реабилитация и абилитация для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;
- социальная адаптация и интеграция для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;
- сохранение здоровья.

Приоритетным направлением в учебно-тренировочном процессе для обучающихся этапа ССМ является совершенствование тактической подготовки при сформированном навыке выполнения технических приемов.

На этом этапе спортсмены переходят к составлению и отработке произвольных комплексов тхэквондо ГТФ, наполненных сложными элементами и их соединениями.

Учебно-тренировочный процесс направлен на совершенствование технических приемов (элементов, комбинаций) и формирование навыков их применения (выполнения):

- стойки ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия);
- боевой стойки (правильной позиции рук и постановке ног);
- стойки ГУНУН СОГИ (шагающая стойка);
- стойки НУНЦА СОГИ (атакующая стойка);
- стойки НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями);
- стойки НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности);
- стойки АННУН СОГИ (стойка всадника);
- стойки ГОДЖУН СОГИ;
- стойки ГОБУРИО СОГИ;
- стойки ДВИТБАЛ СОГИ;
- стойки СОДЖИК СОГИ;
- удара АП ЧАГИ (удар ногой вперед);
- удара ДОЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой);
- удара ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону);
- удара АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед);
- удара АНУРО АП ЧА ОЛИГИ (мах прямой ногой вперед);
- удара БАКУРО АП ЧА ОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону);

- удара НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз);
- удара СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук);
- удара ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону);
- удара ГОРО ЧАГИ (удар ногой с захлестом голени);
- удара БАНДАЙ ДОЛЬО ЧАГИ (круговой удар ногой с вращением);
- удара ТОРО ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону с вращением);
- ударов ногами в прыжке;
- комбинаций ударов руками и ногами;
- блока НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок предплечьем);
- блока КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем);
- блока НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем верхнего уровня);
- блока ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой);
- блока КАУНДЕ БАКАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем изнутри);
- блока САН ПАЛЬМОК МАКИ;
- блока ДУ ПАЛЬМОК МАКИ;
- технических комплексов – хъёнгов: ЧОН-ДЖИ, ДАН-ГУН;
- технических комплексов – хъёнгов: ЧИ- САН, ДО- САН, ВОН-ХЪЁ;
- технических комплексов – хъёнгов: ДХАН-ГУН, ЮЛЬ-ГОК;
- технических комплексов – хъёнгов: ДЖУН-ГУН, ТОЙ-ГЕ;
- технических комплексов – хъёнгов: ХВА-РАН, ЧУН-МУ, ЧИ-ГУ, ПХО-УН, КВАН-ГЭ,

а также на совершенствование тактики и техники ведения спарринга в спортивных дисциплинах «стоп-балл» и «поединок».

4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- совершенствование уровня технической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание нравственности и патриотизма;
- совершенствование навыков в соревновательной деятельности;
- физическая реабилитация и абилитация для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;
- социальная адаптация и интеграция для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг»;
- сохранение здоровья.

На этапе ВСМ спортсменам принципиально важно глубокое понимание и использование знаний по физиологическим особенностям функционирования организма. Упражнения по технической и тактической подготовкам направлены больше на поддержание спортивных кондиций спортсмена и включают: основные виды движений ногами и руками с вращениями в комбинации с ударами рук; атакующие действия ногами на разных уровнях. Отработка основных видов перемещений, отработка упражнений с соперником, отработка и совершенствование ударов в прыжках, изучение комплексов. Анализ сильных и слабых сторон соперников, силовой характер поединка; темповой характер поединка; анализ соревновательных факторов.

Данный этап спортивной подготовки характеризуется наличием у спортсмена развитых двигательных навыков, позволяющих демонстрировать комплексы и сложные элементы различных разделов тхэквондо ГТФ, сформированных навыков по выполнению комплексов международного соревновательного стандарта в соответствующих дисциплинах.

Учебно-тренировочный процесс направлен на совершенствование технических приемов (элементов, комбинаций) и закрепление навыков их применения (выполнения):

- боевой стойки (правильной позиции рук и постановке ног);
- стойки ГУНУН СОГИ (шагающая стойка);
- стойки НУНЦА СОГИ (атакующая стойка);
- стойки НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями);
- стойки НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности);
- стойки АННУН СОГИ (стойка всадника);
- стойки ГОДЖУН СОГИ;
- стойки ГОБУРИО СОГИ;
- стойки ДВИТБАЛ СОГИ;
- стойки СОДЖИК СОГИ;
- удара АП ЧАГИ (удар ногой вперед);
- удара ДОЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой);
- удара ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону);
- удара АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед);
- удара АНУРО АП ЧА ОЛИГИ (мах прямой ногой вперед);
- удара БАКУРО АП ЧА ОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону);
- удара НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз);
- удара СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук);
- удара ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону);
- удара ГОРО ЧАГИ (удар ногой с захлестом голени);
- удара БАНДАЙ ДОЛЬО ЧАГИ (круговой удар ногой с вращением);

- удара ТОРО ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону с вращением);
- ударов ногами в прыжке;
- комбинаций ударов руками и ногами;
- блока НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок предплечьем);
- блока КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем);
- блока НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем верхнего уровня);
- блока ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой);
- блока КАУНДЕ БАКАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем изнутри);
- блока САН ПАЛЬМОК МАКИ;
- блока ДУ ПАЛЬМОК МАКИ;
- технических комплексов – хьёнгов: ЧОН-ДЖИ, ДАН-ГУН;
- технических комплексов – хьёнгов: ЧИ- САН, ДО- САН, ВОН-ХЬЁ;
- технических комплексов – хьёнгов: ДХАН-ГУН, ЮЛЬ-ГОК;
- технических комплексов – хьёнгов: ДЖУН-ГУН, ТОЙ-ГЕ;
- технических комплексов – хьёнгов: ХВА-РАН, ЧУН-МУ, ЧИ-ГУ, ПХО-УН, КВАН-ГЭ;
- технических комплексов – хьёнгов: Ю-АМ, ЧУ-ДЖАН, КО-ДАН, ЧУК-АМ;
- технических комплексов – хьёнгов: САМ-ИЛ, ЧОЙ-ЁН, Ю-СИН, ПЕНЬ- ХВА;
- технических комплексов – хьёнгов: УЛ-ДЖИ, ЙОН-ГЕ, МУН-МУ, САН-ДАК;
- технических комплексов – хьёнгов: СО-САН, СЕ-ДЖОН;
- технических комплексов – хьёнгов: ТОНГ-ИЛ,
- а также на совершенствование тактики и техники ведения спарринга в спортивных дисциплинах «стоп-балл» и «поединок».

4.6. Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ

На этапах ССМ и ВСМ целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений с целью достижения высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программный материал на ССМ и ВСМ предполагает использование в учебно-тренировочном процессе ранее изученные упражнения по ОФП и СФП, материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности, методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности, многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков, а также построение учебно-

тренировочного процесса согласно индивидуальным планам спортивной подготовки (далее – ИПСП) для каждого обучающегося.

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, прописанных в приложении № 5 к ФССП.

ИПСП включает в себя: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определение необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

В ИПСП используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочного процесса.

4.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирование умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в то же время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются:

- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие процессов восприятия;

развитие внимания;

способность быстро и правильно оценивать ситуацию;

развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления:

создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки;

формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи:

психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации;

моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и другое.

4.8. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и 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 ГТФ».

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «тхэквондо ГТФ» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, а также режимы дня и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «тхэквондо ГТФ» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

Рекомендации по технике безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям в спортивной форме и спортивной обуви.

Перед началом учебно-тренировочных занятий обучающиеся под руководством тренера-преподавателя проверяют исправность инвентаря и оборудования.

В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель проводит общую и специальную разминку.

В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель напоминает обучающимся основные правила техники безопасности.

Рекомендации по технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий

Во время проведения учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать дисциплину, не толкать других обучающихся, действовать только по указанию тренера-преподавателя;
- быть внимательными, не отвлекаться на посторонние действия, несвязанные с тренировочным процессом;
- не приносить в спортивный зал посторонние предметы (телефоны, книги, сумки и т.д.);
- не двигать без необходимости спортивные снаряды;
- при поломке инвентаря или оборудования прекратить использование данного инвентаря или оборудования и сообщить тренер-преподавателю.

При плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Тренер-преподаватель должен оценить состояние обучающегося, при необходимости оказать первую медицинскую помощь или отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Рекомендации по технике безопасности по окончании проведения учебно-тренировочных занятий

Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают в специальное отведенное место инвентарь и оборудование.

По окончании занятия необходимо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.9. Учебно-тематический план

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

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ГТФ» и его спортивных дисциплин. Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ГТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ» учитываются Организацией при формировании ДОПСП, в том числе учебного 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.

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 ГТФ».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- 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 (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Организации, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Организации, по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел ДОПСП перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.2.1. Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)¹ (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029 (далее – Приказ № 362н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028 (далее – Приказ № 237н),

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Для спортивных дисциплин «ИН - хъёнг», «ИН - имитация техники» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 07.08.2025 № 484н (зарегистрирован Минюстом России 10.09.2025, регистрационный № 83504), действует до 01.03.2032, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 362н, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 07.08.2025 № 483н (зарегистрирован Минюстом России 10.09.2025, регистрационный № 83502), действует до 01.03.2032, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 07.08.2025 № 482н (зарегистрирован Минюстом России 10.09.2025, регистрационный № 83503), действует до 01.03.2032, профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), действует до 01.09.2028, или ЕКСД.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе УТЭ, этапах ССМ и ВСМ кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «тхэквондо ГТФ», а также на всех этапах спортивной подготовки – привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях обучающихся с интеллектуальными нарушениями могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц

¹ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным Приказом № 191н.

6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий проходит дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературных источников

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Ингер Лейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
3. Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128с. 15. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
4. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003 г.
5. Тактика ведения спаррингов тхэквондо ИТФ Российская государственная академия физической культуры, 2000 г.
6. Тхэквондо. - Ким Су., 2004 г.
7. Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004 г.
8. Тхэквондо WTF. - Шубский А., 2002 г.
9. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2004 г.
10. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2004 г.
11. Тхэквондо-путь к совершенству. - Лигай.В., 2004 г.
12. Энциклопедия тхэквондо Чой Хонг Хи, 1991 г.

Методические указания

1. Гаврилова, Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова ФГБУ ФЦПСП. – Москва: 2021. – 63 с. URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivneyai_sport_2_gavrilova.pdf (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.
2. Федотова, Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / Е.В. Федотова ФГБУ ФЦПСП. – Москва: 2022. – 81 с. URL: (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhenie.pdf) (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 15.01.2026).

2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://спортивныйрезерв.рф> (дата обращения 15.01.2026).

3. Российское антидопинговое агентство: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://rusada.ru> (дата обращения 17.05.2025).

4. Всемирное антидопинговое агентство: официальный сайт. – Монреаль. Канада. – URL: <http://wada-ama.org> (дата обращения 15.01.2026).

5. Международный олимпийский комитет: официальный сайт. – Лозана. Швейцария. – URL: <https://olympic.org> (дата обращения 15.01.2026).

6. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения 15.01.2026).

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://emir.gov.ru> (дата обращения 17.05.2025).

2. Федеральный портал «Российское Образование»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://edu.ru>. (дата обращения 17.05.2025).

3. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> (дата обращения 17.05.2025).

4. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> (дата обращения 17.05.2025).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
		Для спортивных дисциплин «хьёнг», «разбивание досок», «специальная техника»					
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	20	24
1.	Общая физическая подготовка	81-101	93-127	126-145	131-174	156-270	149-299
2.	Специальная физическая подготовка	23-32	43-59	74-93	106-137	176-228	212-274
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	9-23	12-37	41-124	49-224
4.	Техническая подготовка	95-114	124-156	191-210	218-280	343-457	365-499
5.	Тактическая подготовка	1-3	4-6	9-12	20-29	52-62	62-74
6.	Теоретическая подготовка	2-3	4-6	10-13	22-29	52-62	62-74
7.	Психологическая подготовка	1-3	4-6	9-12	20-29	52-63	63-76
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5-1,75	1-3	3-6	4-8	13-27	24-41
9.	Инструкторская практика	-	-	2-9	3-18	5-42	6-56
10.	Судейская практика	-	-	2-9	3-19	5-41	6-56

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3,5	1-3	3-6	4-8	13-27	24-41
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-1,75	1-3	3-6	4-8	15-29	26-42
Общее количество часов в год		234	312	468	624	1040	1248
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединки», «стоп-балл»							
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	9	12	20	24
1.	Общая физическая подготовка	81-101	93-109	126-135	131-162	156-218	149-174
2.	Специальная физическая подготовка	23-32	43-59	74-88	106-137	176-228	212-274
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-7	3-9	9-23	12-37	41-124	49-224
4.	Техническая подготовка	95-114	124-152	191-210	218-280	343-457	374-474
5.	Тактическая подготовка	1-3	4-6	9-12	20-29	52-69	62-83
6.	Теоретическая подготовка	2-3	4-6	10-13	22-29	52-69	62-83
7.	Психологическая подготовка	1-3	4-6	9-12	20-29	52-69	62-83
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-4	1-3	3-6	4-8	13-27	24-41
9.	Инструкторская практика	-	2-5	2-9	3-18	5-41	6-56
10.	Судейская практика	-	1-4	2-9	3-19	5-41	6-56
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5-1,5	1-3	3-6	4-8	13-27	26-42
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-1,5	1-3	3-6	4-8	13-27	24-41
Общее количество часов в год		234	312	468	624	1040	1248
Для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хьенг»							
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	9	12	15	18
1.	Общая физическая подготовка	81-101	93-127	126-145	131-174	117-202	112-224
2.	Специальная физическая подготовка	23-32	43-59	74-93	106-137	132-171	159-205
3.	Участие в спортивных	-	-	9-23	12-37	31-93	37-168

соревнованиях							
4.	Техническая подготовка	95-114	124-156	191-210	218-280	257-343	280-374
5.	Тактическая подготовка	1-3	4-6	9-12	20-29	39-46	46-56
6.	Теоретическая подготовка	2-3	4-6	10-13	22-29	39-46	46-56
7.	Психологическая подготовка	1-3	4-6	9-12	20-29	39-46	46-56
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-4	1-3	3-6	4-8	7-15	14-23
9.	Инструкторская практика	-	-	2-9	3-18	3-31	4-42
10.	Судейская практика	-	-	2-9	3-19	3-31	4-42
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5-1,5	1-3	3-6	4-8	14-30	28-46
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-1,5	1-3	3-6	4-8	7-15	14-23
Общее количество часов в год		234	312	468	624	780	936

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров 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, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.	...	...	...

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их 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 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 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

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Этап начальной подготовки до года	-	-
Этап начальной подготовки свыше года (для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединку», «стоп-балл»)	Судейская практика/ Инструкторская практика	Привлечение обучающихся для ведения протокола (к организации) соревновательной деятельности. Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

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 международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как 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 объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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	Понятливость. 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-тренировочных занятий. 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 как 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.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. 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 состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятливость. 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.
	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 спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация 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-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
...			
Этап высшего спортивного мастерства	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 спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
...			