

ПРИНЯТА:

На заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ единоборств МО
Лабинский район
Протокол № 5 от «22» 06 2023 г

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора МБУ ДО СШ
единоборств МО Лабинский район
№ 182 от «22» 06 2023 г



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН**

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

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

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «Тхэквондо», утвержденного приказом Минспорта РФ
от 15 ноября 2022 г. № 988 (далее – ФССП)
(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)*

г. Лабинск

2023 год

Оглавление

I.	Общие положения	5
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	5
2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	7
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	8
6.	Годовой учебно-тренировочный план	11
7.	Календарный план воспитательной работы	18
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
9.	Планы инструкторской и судейской практики	24
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III.	Система контроля	28
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	28
11.1.	На этапе начальной подготовки	29
11.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	29
11.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	29
12.	Оценка результатов освоения Программы	30
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	30
13.1.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	31
13.2.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	32
13.3.	Нормативы общей физической подготовки и специальной	33

	физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	
13.4.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	34
13.5.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	35
13.6.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	37
13.7.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	38
13.8.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Тхэквондо»	40
13.9	Перечень вопросов, не связанным с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	43
IV.	Рабочая программа учебно-тренировочных занятий по виду спорта «Тхэквондо»	46
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	48
14.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки	49
14.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	57
14.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа спортивного совершенствования мастерства	65
15	Учебно-тематический план	68
15.1.	Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки	68

15.2.	Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	71
15.3.	Учебно-тематический план для этапа спортивного совершенствования мастерства	75
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	78
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тхэквондо»	78
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	79
17.	Материально-технические условия реализации Программы	79
18.	Кадровые условия реализации Программы	82
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	83

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тхэквондо» дисциплины – «пхумсе», «весовая категория», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. № 988 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является создание условий для раскрытия и развития индивидуальных возможностей детей, гармоничного развития личности, приобщение к культуре здорового образа жизни, активной двигательной деятельности, достижение спортивных результатов и подготовка спортивного резерва на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Программа адресована детям младшего, среднего, старшего школьного возраста и взрослым.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №

1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

– Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» от 15 ноября 2022 г. № 988;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543) от 07.07.2022 № 579;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» от 14 декабря 2022 г № 1223;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа единоборств муниципального образования Лабинский район (далее Учреждение) и другие локальные акты Учреждения.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо», количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблицах 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная ¹ / Максимальная ² наполняемость (человек)
для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
Этап начальной подготовки (НП)	2	10	12/24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТП)	4	12	8/16
Этап совершенствования спортивного мастерства (СММ)	Не ограничивается	14	4/не ограничивается
для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года			
Этап начальной подготовки	1	10	12/24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8/16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4/не ограничивается
для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12/24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8/16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4/не ограничивается

1) Минимальная наполняемость группы определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта РФ от 15.11.2022 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

2) Максимальная наполняемость групп определена в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «ТХЭКВОНДО» рассчитывается на 52 недели в год.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» изложен в таблице 2,3.

Таблица 2

Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсе»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248
Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»					
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия носят комплексный характер и осуществляются в следующих формах:

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, и включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

План учебно-тренировочных мероприятий изложен в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

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

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	-

5.3. Спортивные соревнования по «тхэквондо» проводятся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации обучающихся, положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо» при обязательном наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. При участии в спортивных состязаниях участники соблюдают общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО спортивная школа единоборств муниципального образования Лабинский район направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Минимальный объем соревновательной деятельности изложен в таблице 5.

Таблица 5

Минимальный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

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

6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО» относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка осуществляется в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены изложены в таблице ниже:

Примерный годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО» представлен в Таблице 6.

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсе»						
№ 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	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Минимальная ¹ /максимальная ² наполняемость групп (человек)				
		12-24		8-16		4 и более
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)				
1.	Общая физическая подготовка	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16
2.	Специальная физическая	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22

	подготовка					
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-3	4-5	5-6	10-15
4.	Техническая подготовка	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-3	2-4	4-6
7.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»						
№ 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	
		Недельная нагрузка в часах				
		6-8	8-10	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		12-24	8-16		4 и более	
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)				
1.	Общая физическая подготовка	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16
2.	Специальная физическая подготовка	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-3	4-5	5-6	10-15

4.	Техническая подготовка	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-3	2-4	4-6
7.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

3) Минимальная наполняемость группы определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта РФ от 15.11.2022 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

4) Максимальная наполняемость групп определена в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район:

- Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

- Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

- Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

В таблице ниже приведено минимальное и максимальное соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса.

Минимально-допустимое количество часов в год

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки для спортивной дисциплины «пхумсе»									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	75-86	32-37	69-84	22-27	104-119	20-23	110-145	15-20	113-149	12-16
2.	Специальная физическая подготовка	29-32	12-14	47-56	15-18	84-109	16-21	132-160	18-22	160-205	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	0-9	0-3	21-26	4-5	37-43	5-6	94-140	10-15
4.	Техническая подготовка	85-105	36-45	119-140	38-45	182-234	35-45	255-327	35-45	291-374	31-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-14	2-6	7-18	2-6	16-41	3-8	44-65	6-9	66-93	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-6	1-2	6-15	1-3	15-29	2-4	38-56	4-6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	1-3	4-9	1-3	11-20	2-4	15-29	2-4	38-56	4-6
Общее количество часов в год (астрономических)		234	100%	312	100%	520	100%	728	100%	936	100%

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	100-115	32-37	92-112	22-27	104-119	20-23	110-145	15-20	125-166	12-16
2.	Специальная физическая подготовка	38-43	12-14	63-74	15-18	84-109	16-21	132-160	18-22	177-228	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	0-12	0-3	21-26	4-5	37-43	5-6	104-156	10-15
4.	Техническая подготовка	113-140	36-45	159-187	38-45	182-234	35-45	255-327	35-45	323-416	31-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-18	2-6	9-24	2-6	16-41	3-8	44-65	6-9	73-104	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-8	1-2	6-15	1-3	15-29	2-4	42-62	4-6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	1-3	5-12	1-3	11-20	2-4	15-29	2-4	42-62	4-6
Общее количество часов в год (астрономических)		312	100%	416	100%	520	100%	728	100%	1040	100%

Максимально-допустимое количество часов в год

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки для спортивной дисциплины «пхумсе»									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	100-115	32-37	92-112	22-27	146-167	20-23	141-187	15-20	150-199	12-16
2.	Специальная физическая подготовка	38-43	12-14	63-74	15-18	117-152	16-21	169-205	18-22	213-274	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	0-12	0-3	30-36	4-5	47-56	5-6	125-187	10-15
4.	Техническая подготовка	113-140	36-45	159-187	38-45	255-327	35-45	328-421	35-45	387-499	31-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-18	2-6	9-24	2-6	22-58	3-8	57-84	6-9	88-124	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-8	1-2	8-21	1-3	19-37	2-4	50-74	4-6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	1-3	5-12	1-3	15-29	2-4	19-37	2-4	50-74	4-6
Общее количество часов в год (астрономических)		312	100%	416	100%	728	100%	936	100%	1248	100%

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	134-153	32-37	115-140	22-27	146-167	20-23	141-187	15-20	150-199	12-16
2.	Специальная физическая подготовка	50-58	12-14	78-93	15-18	117-152	16-21	169-205	18-22	213-274	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	0-15	0-3	30-36	4-5	47-56	5-6	125-187	10-15
4.	Техническая подготовка	150-187	36-45	198-234	38-45	255-327	35-45	328-421	35-45	387-499	31-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-24	2-6	11-31	2-6	22-58	3-8	57-84	6-9	88-124	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6-10	1-2	8-21	1-3	19-37	2-4	50-74	4-6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-12	1-3	6-15	1-3	15-29	2-4	19-37	2-4	50-74	4-6
Общее количество часов в год (астрономических)		416	100%	520	100%	728	100%	936	100%	1248	100%

7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» изложен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Судейская практика для групп: - начальной под - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	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; - судейские семинары.
1.2.	Инструкторская практика для групп: - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	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; - изучение терминологии, принятой в тхэквондо.
1.3.	Работа по профориентации с учащимися и их родителями для групп: - учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения, - совершенствования спортивного мастерства.	- Выявление обучающихся, не определившихся с выбором профессии; - Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики.
2.	Здоровьесбережение	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни для групп: - начальной подготовки 1-3 года обучения;	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

	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<ul style="list-style-type: none"> мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - организация походов выходного дня.
2.2.	<p style="text-align: center;">Режим питания и отдыха для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p style="text-align: center;">Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - проведение обучающих семинаров по режиму питания и отдыха.
2.3.	<p style="text-align: center;">Пропаганда здорового образа жизни для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<ul style="list-style-type: none"> - оформление наглядных пособий по пропаганде здорового образа жизни; - организация походов выходного дня в целях пропаганды ЗОЖ.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся	
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p style="text-align: center;">Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр патриотических фильмов, с последующим обсуждением темы патриотизма, для формирование у обучающихся взглядов и убеждений по вопросам патриотизма и межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну.

3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - в тематических мероприятиях, проводимых на территории муниципального образования и субъектов РФ.
3.3.	<p>Воспитание патриотизма у подрастающего поколения для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседы на общественно-политические, нравственные темы; - встречи с ветеранами; - беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта; - торжественное чествование победителей соревнований;
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов
4.2.	<p>Развитие творческого мышления и творческого развития) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<ul style="list-style-type: none"> - организация игр, на развитие творческого воображения; - научить обучающихся анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон; - развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире
5.	Воспитание, социализация и духовно-нравственное развитие в сфере отношений с окружающими людьми	
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Беседы, семинары, мастер-классы, игры, викторины, показательные выступления для обучающихся,

<p>навыков, способствующих формированию отношений с окружающими людьми) (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)</p>	<p>направленные на формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; – способностей к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; – мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также на признании различных форм общественного сознания, предполагающего осознание своего места в поликультурном мире; – выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); – компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; – развитие культуры межнационального общения; – развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.
---	---

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами, родителями.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга по виду спорта «тхэквондо» и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

- научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
- формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
- быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
- грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
- как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, систематически проводится актуализация раздела «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга реализуемые в МБУ «Спортивная школа единоборств» муниципального образования Лабинского района представлен в Таблице 8.

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года
	Семинар «Как появился спорт. Какие виды спорта бывают»	Сентябрь
	Практическое занятие «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их соблюдением»	Январь 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по тхэквондо в качестве зрителей	В течение года
	Лекция «Соревнования по виду спорта «тхэквондо». Как они проходят	Сентябрь 2-го года обучения

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Ценности спорта» спортсменами от 7 до 13 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	В течение года
	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» спортсменами старше 14 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	В течение года
	Лекция «Ответственность за нарушение правил по виду спорта «тхэквондо», беседа-обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по тхэквондо в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года
	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года обучения
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Декабрь 1-го года обучения
	Просмотр кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения
	Семинар «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по тхэквондо в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения
	Семинар «Допинг-контроль», обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по тхэквондо в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Ценности спорта» спортсменами от 7 до 13 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	В течение года
	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» спортсменами старше 14 лет на платформе	В течение года

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
	Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	
	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года
	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года обучения
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Декабрь 1-го года обучения
	Просмотр кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения
	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	В течение года
	Семинар «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по тхэквондо в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения
	Семинар «Допинг-контроль», обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по тхэквондо в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года

9. Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Важным моментом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» является возможность ознакомиться со спецификой работы тренера, что может послужить для обучающихся толчком к выбору дальнейшей профессии. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, решением этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил вида спорта и соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Планы инструкторской и судейской практики в «тхэквондо» реализуемые в МБУ «Спортивная школа единоборств» муниципального образования Лабинского района представлены в Таблице 9.

Таблица 9

Планы инструкторской и судейской практики в «тхэквондо»

Виды мероприятий инструкторской и судейской практик	Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1. Инструкторская практика:					
– знание терминологии, основных команд;	-	-	+	+	+
– построение группы, подача основных команд на месте и в движении;	-	-	+	+	+
– проведение разминки в группе;	-	-	+	+	+
– составление плана занятия;	-	-	-	+	+
– определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении приемов у обучающихся;	-	-	+	+	+
– проведение тренировочного	-	-	-	+	+

Виды мероприятий инструкторской и судейской практик	Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики				
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
занятия в младших группах под наблюдением тренера.					
2. Судейская практика:					
– участие в судействе тренировочных схваток совместно с тренером (в качестве помощника);	-	-	+	+	+
– самостоятельное судейство тренировочных состязаний;	-	-	-	+	+
– ведение протокола состязания.	-	-	-	+	+
Общее количество часов в год:	-	-	16	34	20

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ «Спортивная школа единоборств» представлены в Таблице 10.

Таблица 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Этапы НП	Первичное медицинское обследование	1 раз в год
	Этапы НП, УТЭ	Углубленные медицинские обследования	2 раза в год
	Этапы ССМ	Углубленные медицинские обследования	2 раза в год

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медико-биологические мероприятия	Этапы НП, УТЭ, ССМ	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдения в процессе тренировочных занятий; – санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; – контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. 	В течение года
Восстановительные мероприятия	<i>Этапы НП, УТЭ, ССМ</i>	<p>1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; – правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; – введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; – выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; – оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; 	В течение года

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Восстановительные мероприятия	<i>Этапы НП, УТЭ, ССМ</i>	<ul style="list-style-type: none"> – полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; – использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); – повышение эмоционального фона тренировочных занятий; – эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; – соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. <p>2) Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> – витаминизация, – физиотерапия, – гидротерапия, – все виды массажа, – русская парная баня или сауна. <p>3) Психологические методы восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> – психорегулирующие тренировки, – разнообразный досуг, – комфортабельные условия быта; – создание положительного эмоционального фона во время отдыха, – цветовые и музыкальные воздействия. 	В течение года

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе *начальной подготовки*:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
- 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).

11.2. На *учебно-тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации):

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

11.3. На этапе *совершенствования спортивного мастерства* на:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ТХЭКВОНДО»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год – в середине и в конце года.

Итоговая аттестация проводится по завершению всего обучения по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО». При приеме контрольных нормативов используется зачетная система оценки результатов тестирования.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО».

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки,

уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тхэквондо» и включают:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (Таблица 11-13);

2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо» (Таблица 14-17);

3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо». (Таблица 18).

4) Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Таблица 11

13.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	

	лежа на полу		10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

Таблица 12

13.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года обучения по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	не менее	

	скамьи)		+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

Таблица 13

13.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года обучения по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,50	10,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,45	6,15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135

Таблица 14

13.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,25	1,35
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Таблица 15

13.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,55	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,45	6,15

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,0	8,15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,20	1,30
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16

4. Уровень спортивной квалификации		
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

Таблица 16

13.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,50	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,40	6,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,1	10,5
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,0

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	12
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,15	1,20
3.2.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			19	17
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Таблица 17

13.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,45	5,50
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,35	6,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,3
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,40	7,50
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	14
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,6
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.9.	Поднимание туловища из	количество	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	44	38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,15	1,20
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			19	17
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 18

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-

1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,15	1,25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
5. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Система оценок бальная.

Балльная система оценки показателей следующая:

2 бала - выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

3 балла - при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

В случае невыполнения 1 или более упражнений зачисление и перевод не допускаются.

Проходной балл равен 2 бала * на количество упражнений ОФП и СФП, предусмотренных Федеральным стандартом по виду спорта.

Указания по выполнению контрольных упражнений:

- Бег на 30, 500, 1500, 2000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с. Проводится по правилам соревнований по лёгкой атлетике с высокого старта.

- Челночный бег 3x10 метров проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями

старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол».

Тест проводится из исходного положения: хват в висе за высокую перекладину чуть шире ширины плеч.

Напрягая мышцы пресса, спортсмену нужно поднять ноги, пока не коснется ими перекладины. Ноги должны быть прямые. Затем ноги медленно опускаются до исходного положения.

- Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 минуту

Техника выполнения приседаний с выпрыгиванием:

1. Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положения приседа. Руки соедините перед собой или протяните

вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу.

2. Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.

3. Вернитесь в положении приседа. Продолжайте двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения.

- Двойной прыжок в длину с места выполняется без остановки, по принципу одного прыжка.

- Прыжки в длину на одной ноге 10 м. Выполнение: Стоя на полу на одной ноге, выпрыгнуть с этой же ноги вверх и вперед. Приземлиться на ту же ногу и тотчас же выполнить следующий прыжок с той же ноги. Примечание: Выполняя прыжки помогать себе быстрым одновременным взмахом обеих рук. Не засиживаться на полу, стараться выпрыгнуть как можно быстрее. Приземление должно быть мягким. Дистанция выполнения 10 м.

- Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

13.9. Перечень вопросов, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».

Для этапа НП

1. Понятие о физической культуре и спорте
2. Основные правила закаливания
3. Обязанности и права участников спортивных соревнований
4. Зарождение и развитие вида спорта
5. Роль питания в жизнедеятельности
6. Какая экипировка необходима для соревнований?
7. Для чего вести дневник самоконтроля
8. Гигиенические требования к одежде и обуви
9. Что такое Положение о спортивном соревновании?
10. Что лежит в основе «Тхэквондо»?
11. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
12. Обязанности и права участников спортивных соревнований

13. Что такое рациональное и сбалансированное питание?
14. Классификация спортивных соревнований
15. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности; спортивная форма
16. Понятие о физической культуре и спорте
17. Что входит в организационную работу по подготовке спортивных соревнований
18. Какие способы закаливания ты знаешь?
19. Понятие о физической культуре. Физическая культура-часть общей культуры.
20. Лучшие спортсмены по тхэквондо в России
21. Для чего нужно закаливать организм?
22. История возникновения вида спорта «Тхэквондо»
23. Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.
24. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

Для этапа УТ

1. Классификация и типы спортивных соревнований
2. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов.
3. Влияние занятий тхэквондо на организм занимающихся
4. Какой состав и обязанности спортивных судейских бригад?
5. Характеристика тхэквондо как вида спорта. Значение и место его в российской системе физического воспитания;
6. Что в соревновании принимается за основу при распределении тхэквондистов по категориям?
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
8. Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.
9. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Какие права имеет Главный судья соревнований?
10. Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов.
11. Принципы терминологии тхэквондо.
12. Основные обязанности Главного судьи соревнований
13. Значение развития волевых, кондиционных и координационных способностей для успехов в труде и достижений в спорте.
14. Чем определяется уровень технического мастерства тхэквондиста?
15. Обязанности Рефери
16. Травмы в тхэквондо и их профилактика.
17. На какие виды подразделяются врачебные обследования?
18. Обязанности Главного секретаря соревнований

19. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильно построенном учебно-тренировочном процессе
20. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.
21. Какие права имеет Рефери?
22. Врачебный контроль и самоконтроль.
23. Краткий обзор истории тхэквондо в России.

Для этапа ССМ

1. Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, российские спортсмены – чемпионы Мира и олимпийских игр.
2. Что такое «Синдром «перетренированности»?
3. Какие основные направления спортивной тренировки ты знаешь?
4. Что такое «Индивидуальный план спортивной подготовки»?
5. Общая структура спортивных соревнований
6. Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
7. Краткая характеристика основных функций и особенностей спортивных соревнований
8. Что такое спортивный результат?
9. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки
10. Какие педагогические средства восстановления бывают?
11. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
12. Краткая характеристика психологических средств восстановления
13. Основные функции и особенности спортивных соревнований
14. Особенности применения восстановительных средств
15. Что такое «Второе дыхание» в спорте?
16. Характеристика психологической подготовки
17. Что такое системные волевые качества личности?
18. Краткая характеристика судейства спортивных соревнований
19. Какие медико-биологические средства восстановления ты знаешь?
20. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
21. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
22. Олимпийское движение, перспективы его развития
23. Какие системные волевые качества личности ты знаешь?
24. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Ответы на вопросы спортсмены дают в устной форме.

Оценка результатов сдачи аттестации, не связанным с физическими нагрузками производится по принципу – «Сдал», «Не сдал».

Оценивается:

- «Сдал» - 2 балла
- «Не сдал» - 0 баллов.

Результат заносится в общий протокол сдачи нормативов по ОФП и СФП и подсчитывается общее количество баллов.

IV. Рабочие программы учебно-тренировочных занятий по виду спорта «тхэквондо»

Практические занятия по виду спорта «тхэквондо» различаются по *цели* (тренировочные, контрольные и соревновательные), *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На занятиях осваивается техника и тактика по виду спорта «тхэквондо», закрепляется пройденный материал, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий по виду спорта «тхэквондо».

Контрольные занятия проводятся по окончанию отдельных этапов спортивной подготовки. На таких занятиях проводятся зачеты по технике, принимаются контрольные нормативы (тесты).

Соревновательные занятия в форме неофициальных соревнований проводятся для формирования у обучающихся соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа с *однородным* содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки (освоение, совершенствование, развитие определенных физических качеств). Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой обучающихся.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

На этапе **начальной подготовки**:

- укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие;
- 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»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования».

На учебно-тренировочном этапе:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- знание антидопинговых правил;
- формирование навыков соревновательной деятельности.
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Процесс обучения в МБУ «Спортивная школа единоборств» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- психологическая подготовка;
- медико-восстановительные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Техническая подготовка - заключается в изучении и совершенствовании техники выполнения физических упражнений и технических приемов. Спортивная техника - это целесообразный способ выполнения физического упражнения.

Тактическая подготовка - искусство ведения спортивного поединка, а также умение наиболее эффективно использовать свои возможности для достижения высоких спортивных результатов и нормативов. Под тактической подготовкой понимают способность спортсмена научиться приспособиться к любому противнику и ситуации.

Психологическая подготовка - это совокупность психолого-педагогических мероприятий направленных на формирование таких психических функций, состояния и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия - комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья

спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования - имеют целью: выявление сильнейших спортсменов и команд, совершенствование спортивного мастерства, пропаганду физической культуры и спорта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта тхэквондо (ВТФ) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей предпрофессиональную подготовку:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо (ВТФ);

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

14.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки (НП)

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся.

НП-1 - основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударов в тхэквондо. При организации обучения тхэквондо детей 7–10 лет большую часть времени отводится игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

НП-2,3 - основная направленность тренировки - изучение, отработка простейших приемов и ударов в тхэквондо.

Обучение основам вида спорта проводится в игровой форме, применяются упражнения для решения двигательных задач и повышения функциональных возможностей организма. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания спортивных и подвижных игр. Они должны способствовать повышению функциональных возможностей организма, оказывать повышению общей работоспособности и развивать ряд физических качеств. Большинство упражнений из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировки.

В занятия включается упражнения:

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах
5. Упражнения для развития ловкости
6. Ползание.
7. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
8. Подскоки вверх на заданную высоту;
9. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
10. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
11. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
12. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
13. Кувырки вперед, назад.
14. Кувырки через левое, правое плечо.

15. Стойка на лопатках.
16. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
17. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
18. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
19. Ловля при бросках в парах.
20. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
21. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
22. Подвижные игры и эстафеты.

Тренировочные занятия по виду спорта тхэквондо проводятся в спортивном зале, или в определенный период времени года на открытом воздухе в формате тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки, где уделяется время на аэробную работу для «разогревания» организма, с дальнейшей разминкой суставов и мышц тела, выделяется время на индивидуальную разминку, где спортсмены выполняют специальные упражнения, задача которых - подготовить свой организм и разум к основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику ударов ногами и руками, разучивают и закрепляют базовые стойки тхэквондо. Все это проходит с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, и индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность тренировочного процесса.

Количество повторений каждого упражнения или элемента упражнения, должно быть таким, чтобы обеспечило благоприятный эффект для конечного двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как показывает практика, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты, специальной выносливости, взрывной силы мышц и т.д.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности организма спортсмена.

Таблица 17

Технические и тактические навыки и умения вида спорта «тхэквондо»,
изучаемые на этапе начальной подготовки

№	Технические навыки и умения	НП-1	НП-2
1.	стойка ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия)	+	+
2.	стойка ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка)	+	+
3.	стойка НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка)	+	+
4.	стойка НАРАНИ СОГИ	+	+
5.	стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)	-	+
6.	Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)	+	+

7.	удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед)	+	+
8.	удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)	+	+
9.	удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)	+	+
10.	удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)	+	+
11.	удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)	+	+
12.	удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)	+	-
13.	комбинации из простейших ударов руками и ногами	-	+
14.	НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)	+	+
15.	КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)	+	+
16.	НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)	-	+
17.	ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок над головой)	-	+
18.	САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)	-	+

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп начальной подготовки 1 года обучения (НП -1)

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами:

- Организация занимающихся тхэквондистов на месте.
- Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.
- Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении.
- Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении,
- Усвоение приема по заданию тренера,
- Условный бой по заданию,
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов
Изучение базовых стоек тхэквондистов.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции, (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху,
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра,
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром,
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра,
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром,
- Одиночные удары по тяжелому мешку

Спортивные соревнования

Соревновательная нагрузка в группах на этапе начальной подготовки носит игровой характер. Необходимо создать интерес у занимающихся. Проводятся различные соревнования - фестивали спорта:

- 1) на технику движений;
- 2) выполнение пхумсе (технического комплекса);
- 3) на самый быстрый удар;
- 4) кёкпа (разбивание предметов).

С последующими годами возрастает соревновательная нагрузка, так в группе на этапе начальной подготовки второго года (НП-2), проводится не менее 2 муниципальных или внутриклубных соревнований. Основной задачей в этот тренировочный период жизни спортсмена, укрепить интерес к виду спорта тхэквондо, на практике применить заранее изученные технические и тактические действия.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додянга с продолжением атаки.

Инструкторская и судейская практика

Изучаются следующие вопросы:

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов.

Инструкторская и судейская практика

Изучаются следующие вопросы:

Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Терминология. Весовые категории. Программа соревнований. Место для соревнований.

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

Изучаются следующие вопросы: Спортсмен – боец, со стойкой и несгибаемой волей – цель подготовки в тхэквондо. Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию. Полусвободные спарринги. Соревнования в группах. Игры на формирование навыков отвлечения соперника.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для этапа начальной подготовки свыше одного года (НП-2)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения
2. Упражнения на расслабление мышц
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий

Упражнения для развития ловкости

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

Подскоки вверх на заданную высоту;

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

Подвижные игры. Эстафеты.

Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Бег с ускорением.

Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без и команды или по команде стартера.

Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки(влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

Сила:

Упражнения на перекладине;

Упражнения на брусьях;

Упражнения с лёгкими отягощениями;
 Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);
 Упражнения с сопротивлением партнёра;
 Выносливость;
 Кроссовый бег;
 Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации. Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов. Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Методические приемы изучения основ техники ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Изучение базовых стоек. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.

Методические приемы тренировки техники захватов, ударов, защит и контрударов:

- техники захвата на месте;
- удары на месте;
- удары в движении;
- приемы защиты на месте;
- приёмы защиты в движении.

Сдача нормативов.

Соревнования.

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

октябрь - Первый старт
 декабрь – Второй старт
 февраль – Третий старт
 май – Четвертый старт
 июнь – Пятый старт. Спартакиада.

Учёт объективных факторов развития организма, занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического развития для формирования морфофункциональных показателей организма.

Инструкторская и судейская практика

Изучаются следующие вопросы:

Понятие о возрастных группах.

Основы судейства. Расположение судей на площадке

Основные команды и жесты судьи

Судейская форма и этикет

Организация проведения утренней зарядки

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

Изучаются следующие вопросы: Спортсмен – боец, со стойкой и негибкой волей – цель подготовки в тхэквондо. Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию. Полусвободные спарринги. Соревнования в группах. Игры на формирование навыков отвлечения соперника.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Основная задача на этапе УТЭ - обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего тхэквондиста на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики вида спорта.

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники тхэквондо, приобретение тактического опыта.

На этапе УТЭ – 1 изучаются и совершенствуются следующие навыки и умения:

- совершенствование техники ударов ногами;
- умение выполнять комбинации из ударов ногами в высоком темпе;
- умение вести поединок с соперником разного роста и веса;
- выполнять тактические действия по заданию тренера.

На этапе УТЭ – 2 изучаются и совершенствуются следующие навыки и умения:

- совершенствование техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;
- умение проводить поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение рук и ног; техника комбинаций;

– умение выполнять удары ногами в разные уровни со входом в клинч.

На этапе УТЭ – 3 изучаются и совершенствуются следующие навыки и умения:

- умение проводить «Финты», обманные движения; перемещения с ударами
- выработка чувства соперника;
- совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара.
- умение проводить анализ поединка.

На этапе УТЭ – 4 изучаются и совершенствуются следующие навыки и умения:

- умение выполнять техники поединка в контрольных стартах;
- умение проводить бои по заданию;
- совершенствование техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции
- совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела.
- умение проводить анализ соперников.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 1 года обучения (УТЭ-1)

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах, (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов

- Организация занимающихся без партнера на месте,
- Организация занимающихся с партнёром на месте,
- Организация занимающихся без партнера в движении,

- Организация занимающихся с партнёром в движении,
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию,
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста

- Изучение базовых стоек тхэквондиста,
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста,
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники,
- Перемещения в боевых стойках,
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приёмам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу 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.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология,

жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования. В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство спортивной школы, первенство района, первенство города.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 2 года обучения (УТЭ-2)

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся тхэквондистов.

- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю,
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю,
- Усвоение приема по заданию тренера,
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.
- Отработка точных ударов на лапах.
- Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках,
- Бой по заданию,
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста,
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий,
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий,

- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники,
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука),
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).,
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам,
- Защитные действия, с изменением дистанций,
- Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы,
- Сдать технический экзамен,
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
- По психологической подготовке
- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях,

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 3 года обучения (УТЭ -3)

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю,
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю,
- Усвоение приема по заданию тренера,
- Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
- Тренировка на снарядах,
- Бой по заданию,
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

- Изучение стоек тхэквондиста.
 - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий,
 - Боевая стойка тхэквондиста.
 - Передвижение с выполнением программной техники, Боевые дистанции.
 - Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов
 - Обучение ударам и простым атакам.
 - Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука),
 - Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука),
 - Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам,
 - Защитные действия,
 - Контрудары.
 - Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.
- По технической подготовке
- Правильно выполнять все изученные приемы,
 - Сдать технический экзамен,

– Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

– Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях,

– Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 4 года обучения (УТЭ – 4)

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Специальная физическая подготовка тхэквондиста

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке. Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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 гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

– Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

– Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

– Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при

– перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях.

– Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики 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.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый ДОДЯНГ, первенство спортивной школы, первенство района, первенство города, края, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, края.

Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке:

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем

стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.

Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд - отлично, до 29 секунд - хорошо.

По тактической подготовке:

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

Проведение всех поединков - отлично.

Выигрыш двух поединков - хорошо.

Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По инструкторско-судейской практике:

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

14.3. Программный материал для этапа спортивного совершенствования мастерства

Этап спортивного совершенствования (ССМ) предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки групп ССМ совершенствование техники и тактики тхэквондо, развитие специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов (выполнение норматива МС); дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Важнейшей составной частью спортивной подготовки являются соревнования. Они дают возможность тренеру объективно оценивать ее эффективность. Основной целью соревнований в тхэквондо, кроме победы, является также контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признается нацеленное на результат (победу) участие в схватках по

тхэквондо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является содержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, проводится в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории. Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

-совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так

называемых “коронных” приемов и их связок;

-достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;

-совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма. В плане подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет спортсмену ознакомиться с тренерской работой, изучить делопроизводства проведения соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить звание судьи по спорту.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп спортивного совершенствования 1, 2, 3 года обучения

Практические занятия

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО (ВТФ) и других видах единоборств.

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.

Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы. С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

Специальная физическая подготовка.

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладеть разнообразными двигательными навыками. Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты 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. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым 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 боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства, и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без

регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической и морально-волевой подготовки спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства является: мотивация поведения тхэквондистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов; значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте; специальные методы регуляции психических состояний тхэквондиста; краткая характеристика психологического метода; краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Инструкторская и судейская практика

Самостоятельно полностью проводить разминку; уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы, в районе, городе.

15. Учебно-тематический план.

15.1. Учебно-тематический план спортивной подготовки для этапа начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - Развитие всесторонних физических качеств - Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям

года обучения		<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем - Обеспечение комплексного развития всего тела - Повышение уровня физических возможностей - Повышение функциональных возможностей - Повышение общей работоспособности - Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.
	Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).</p> <p>СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта; - повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта; - воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности; - формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.
	Участие в спортивных соревнованиях	<p>Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.</p>
	Инструкторская и судейская практика	<p>Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.</p>

		<p>Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.</p>
	<p>Техническая подготовка</p>	<p>Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений</p>
	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Тактическая подготовка: Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции. Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления: - совершенствование в распределении сил в ходе соревнований; - совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент; - совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.</p> <p>Теоретическая подготовка: Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. В состав теоретической подготовки входят следующие темы: - Зарождение и развитие вида спорта тхэквондо. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр; - Понятие о физической культуре и спорте.</p>

		<p>Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. - Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме; - Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения; - Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. - Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. <p>Психологическая подготовка</p> <p>Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: - обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия
--	--	---

15.2. Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - Развитие всесторонних физических качеств - Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям - Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем - Обеспечение комплексного развития всего тела - Повышение уровня физических возможностей - Повышение функциональных возможностей - Повышение общей работоспособности - Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.
	Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта; - повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта; - воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности; - формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.
	Участие в спортивных соревнованиях	Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать

	<p>психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Тактическая подготовка: Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции. Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления: - совершенствование в распределении сил в ходе соревнований; - совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент; - совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.</p> <p>Теоретическая подготовка: Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. В состав теоретической подготовки входят следующие темы: - Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры</p>

		<p>в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК); - Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание; - Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков; - Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований; - Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата; - Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности; - Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. <p>Психологическая подготовка Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях; - обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации,
--	--	---

		концентрации и распределения внимания; - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия
	Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

15.3. Учебно-тематический план для этапа спортивного совершенствования мастерства.

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются: - укрепление здоровья; - Развитие всесторонних физических качеств - Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям - Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем - Обеспечение комплексного развития всего тела - Повышение уровня физических возможностей - Повышение функциональных возможностей - Повышение общей работоспособности - Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.
	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике

	<p>избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта; - повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта; - воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности; - формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.
Участие в спортивных соревнованиях	<p>Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.</p>
Техническая подготовка	<p>Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции.</p> <p>Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование в распределении сил в ходе соревнований; - совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент; - совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с

умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.

Теоретическая подготовка:

Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

В состав теоретической подготовки входят следующие темы:

- 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;
- Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки;
- Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
- Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
- Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений;
- Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных

	<p>занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях; - обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия
Инструкторская и судейская практика	<p>Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее - «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее -

«ВТФ - командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ» (далее - «ВТФ - пхумсэ»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Программа реализуется в соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

Материально-техническая база для реализации Программы включает:

- Наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки с душевыми кабинами;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России 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»;

– спортивное оборудование и инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки изложен в таблице 20.

Таблица 20

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара - щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа - ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой изложено в таблице 21.

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в личное пользование изложена в приложении 1 к настоящей программе.

18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Укомплектованность МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район педагогическими, руководящими и иными работниками:

МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район в соответствии со штатным расписанием в полном объеме укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам соответствующей должности.

Кадровый потенциал школы составляют педагогические работники и административно-управленческий аппарат и изложен в таблице ниже:

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки
Административная (руководящие работники)	Директор	НП, УТ, ССМ
	Заместитель директора	
Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП, УТ, ССМ
Иные специалисты	Инструктор-методист	НП, УТ, ССМ

- Тренеры-преподаватели, способные эффективно использовать материально-технические, информационно-методические и иные ресурсы реализации дополнительной образовательной программы дополнительного образования, управлять процессом личностного, социального, познавательного (интеллектуального), коммуникативного развития обучающихся и процессом собственного профессионального развития;

- директор и его заместители, ориентированные на создание системы ресурсного обеспечения реализации дополнительной образовательной программы дополнительного образования, управляющие деятельностью спортивной школы, способные генерировать, воспринимать и транслировать инновационные образовательные идеи и опыт.

Основой для разработки должностных инструкций служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо».

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда

России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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), 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).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район.

Профессиональное развитие педагога – это процесс, в ходе которого формируется комплекс значимых качеств, выражающих целостную структуру, а также особенности преподавательской деятельности. Поэтому в процессе преподавательской деятельности требуется непрерывность профессионального развития. В целях профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район каждые 3 года проходят повышение квалификации.

19. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».

Методическое обеспечение Программы включает:

- специальную методическую литературу по теории и методике вида спорта «Тхэквондо»;
- дидактические материалы для тренеров (учебные планы, графики тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);
- наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекен).

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Интернет-ресурсы:

1. Всемирное антидопинговое агентство. - URL: <http://www.wada-ama.org>
2. Международный олимпийский комитет. - URL: <http://www.olympic.org/>
3. Министерство спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
4. Олимпийский комитет России. - URL: <http://www.roc.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство. - URL: <http://www.rusada.ru>
6. Союз тхэквондо России. - URL: <https://tkdrussia.ru/>

6.4. Рекомендуемая литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>
3. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518927>
4. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518928>
5. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6. — URL: <https://book.ru/book/944692> — Текст : электронный.
6. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518>
7. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517618>
8. Королев, П. Ю. Тхэквондо в адаптивном спорте : учебное пособие / П. Ю. Королев, С. А. Пушкин, З. А. Абиев. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 51 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book>
9. Ловягина А.В. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт,

2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513471>

10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2010. — 340 с.: ил.

11. Морщанина Д. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Морщанина Д., В., Кадыров Р., М. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-406-10439-2. — URL: <https://book.ru/book/945677>

12. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/514806>

13. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/517515>

14. Ржанов А. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / Ржанов А., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4365-8831-5. — URL: <https://book.ru/book/942545>

15. Родионов А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/518258>

16. Родионова А.В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/493891>

17. Родионова А.В. Спортивная психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11149-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/518236>

18. Стазаев, Г. П. Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка : учебное пособие / Г. П. Стазаев, С. С. Сандраков. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 74 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310430>

19. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519685>

20. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

21. Тигунцев, С. А. Требования к спортивной подготовке студентов, занимающихся тхэквондо: учебно-методическое пособие / С. А. Тигунцев, Н. А. Булычева. — Иркутск : ИГМУ, 2018. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158749>

22. Тигунцев, С. А. Требования к спортивной подготовке студентов, занимающихся единоборствами (на примере тхэквондо) : учебно-методическое пособие / С. А. Тигунцев, Н. А. Булычева. — Иркутск : ИГМУ, 2020. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276188>

23. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/519540>

24. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Коли- чество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
12.	Шлем защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2