

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 УРУС-МАРТАНОВСКОГО РАЙОНА»**

«ПРИНЯТО»

Протокол Педагогического совета

от «03» 02 2023 г. № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО «СШ №1

Урус-Мартановского района»

Р.И. Межидов

Пр. № 03 от 02 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО ИТФ"**
разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Тхэквондо ИТФ" утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 11 ноября 2022 года №1059

Срок реализации программы на этапах:

начальной подготовки - до 3 лет;

учебно-тренировочном этапе - до 4 года;

совершенствование спортивного мастерства - без ограничений

г. Урус-Мартан - 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем программы	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	9
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	10
2.3.3. Спортивные соревнования	12
2.3.4. Самостоятельная подготовка	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращении допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3. Система контроля	26
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2. Оценка результатов освоения Программы	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	29
3.4. Программа аттестаций	32
4. Рабочая Программа	33
4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	49
4.2. Учебно-тематический план	55
5. Особенности осуществления спортивной подготовки	59
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной программы	59
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	59
6.2. Кадровые условия реализации Программы	63
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	64

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 года № 1059 ¹ (далее – ФССП).

1.2. Цель Программы - физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа, направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Реализация программы может осуществляться МБУ ДО СШОР «Фаворит» по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с решением учредителя.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки обучающийся вправе продолжить заниматься в Учреждении на программах физической подготовки по виду спорта в рамках соответствующей муниципальной работы.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

¹ (зарегистрирован Минюстом России _____, регистрационный № _____).

ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тхэквондо — корейское боевое искусство, которое не имеет равных по своей технике в отношении мощности и эффективности. Главной составляющей в данном виде искусства является комплексная система дисциплины, техники и

духа, которые в результате упорной тренировки, позволяют развить у людей чувство справедливости, гуманизма и целеустремленности.

Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Тхэквондо как вид единоборств сформировалось во второй половине XX века на основе разрозненных школ боевых искусств Кореи, претерпев раскол на 2-е независимые федерации в 1972 году: ITF (International Taekwondo Federation), WTF (World Taekwondo Federation). Каждая из федераций ввела свои комплексы упражнений, правила ведения поединка, а также терминологию, чтобы окончательно обозначить свою независимость. Сейчас ITF объединяет 160 национальных федераций. Основной упор обе федерации делают на высокие удары ногами. Разница состоит в соотношении количества ударов рук к количеству ударов ногами. Такое соотношение для ITF можно примерно оценить как 40(руки):60(ноги).

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо ИТФ» в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо ИТФ»

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 30 кг	102	001	1	4	1	1	Д
весовая категория 35 кг	102	002	1	4	1	1	Н
весовая категория 40 кг	102	003	1	4	1	1	Н
весовая категория 45 кг	102	004	1	4	1	1	Н

весовая категория 46 кг	102	005	1	4	1	1	Д
весовая категория 47 кг	102	006	1	4	1	1	Ж
весовая категория 50 кг	102	007	1	4	1	1	Н
весовая категория 51 кг	102	008	1	4	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	102	009	1	4	1	1	К
весовая категория 55 кг	102	010	1	4	1	1	Н

весовая категория 55+ кг	102	011	1	4	1	1	Д
весовая категория 57 кг	102	012	1	4	1	1	Э
весовая категория 58 кг	102	013	1	4	1	1	Е
весовая категория 60 кг	102	014	1	4	1	1	Н
весовая категория 60+ кг	102	015	1	4	1	1	Ю
весовая категория 62 кг	102	016	1	4	1	1	Ж
весовая категория 63 кг	102	017	1	4	1	1	Ю
весовая категория 64 кг	102	018	1	4	1	1	Е
весовая категория 65 кг	102	019	1	4	1	1	Н
весовая категория 65+ кг	102	020	1	4	1	1	Д
весовая категория 67 кг	102	021	1	4	1	1	Ж
весовая категория 69 кг	102	022	1	4	1	1	Ю
весовая категория 70 кг	102	023	1	4	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	102	024	1	4	1	1	Н
весовая категория 71 кг	102	025	1	4	1	1	М
весовая категория 72 кг	102	026	1	4	1	1	Ж

весовая категория 75 кг	102	027	1	4	1	1	Ю
весовая категория 75+ кг	102	028	1	4	1	1	Ю
весовая категория 77 кг	102	029	1	4	1	1	Ж
весовая категория 77+ кг	102	030	1	4	1	1	Ж
весовая категория 78 кг	102	031	1	4	1	1	М
весовая категория 85 кг	102	032	1	4	1	1	М
весовая категория 92 кг	102	033	1	4	1	1	М
весовая категория 92+ кг	102	034	1	4	1	1	М
спарринг – командные соревнования	102	035	1	4	1	1	Я
спарринг постановочный- самооборона	102	036	1	4	1	1	Я
разбивание досок	102	045	1	4	1	1	Л
специальная техника	102	047	1	4	1	1	Я

2.1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «Формальные комплексы»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Для спортивных дисциплин «ИТФ - весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-16

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5-10
--	-------------------	----	------

*На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, имеющие уровень спортивной квалификации:

- до 3-х лет обучения- спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- свыше 3-х лет обучения- спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

**На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, имеющие уровень спортивной квалификации: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

***Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества обучающихся, указанного в Таблице №2 (приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными директором МБУ ДО СШОР «Фаворит», количеством групп и лиц для зачисления, а также установленными показателями муниципального задания на соответствующий календарный год.

Группы ЭНП формируются из лиц, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих заниматься тхэквондо, прошедших конкурсный отбор, основу которого составляют требования нормативов по выполнению упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта «ТХЭКВОНДО».

Группы УТЭ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, проявивших способности к виду спорта «ТХЭКВОНДО», прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Группы ЭССМ формируются из обучающихся, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд КМС. Продолжительность занятий обучающихся на этапе не ограничена сроком, при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом:

- возраста обучающегося, пола и возрастных закономерностей развития;
- уровня спортивного мастерства (спортивных результатов и выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2.2. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

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 спортивной дисциплины ИТФ - весовая категория»					
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

*В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего количества часов годового учебно-тренировочного плана, определенного для соответствующего этапа спортивной подготовки. Так, во время учебно-тренировочных сборов в подготовительный период тренировочная нагрузка может увеличиваться, в переходный - уменьшаться.

2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- иные виды (формы), в т.ч. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

2.3.1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

1. Учебно-тренировочные занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

При составлении индивидуального плана на одно учебно-тренировочное занятие определяется:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении,
- длительность и темп выполнения упражнений; - количество максимальных и субмаксимальных нагрузок.

2. Работа по индивидуальным планам.

Данная форма обучения в обязательном порядке осуществляется на этапе ССМ. Тренером-преподавателем, работающим с группами этапа ССМ, ежегодно на каждого обучающегося, составляются и оформляются в документальном виде индивидуальные планы.

В индивидуальном плане определяется общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, определяются задачи, обозначаются периоды цикла, виды подготовки и основные средства подготовки, учебно-тренировочные нагрузки в часах, количество и сроки соревнований, в которых должен выступать обучающийся, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки восстановительных мероприятий, активного отдыха.

Согласно индивидуальному плану, составляются учебно-тренировочные планы на отдельные микроциклы и учебно-тренировочные занятия. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей, степени владения техникой, спортивной квалификации, функционального состояния и возможностей организма, степени утомления (восстановления) после предыдущих тренировок, занятости вне учебно-тренировочного процесса и др. Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки должны быть строго индивидуальны в зависимости от самочувствия обучающегося.

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

2.3.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица №4

№ 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

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	

2.3.3. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	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	
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	1	1	1	2	2
Основные	1	1	1	2	3

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных

соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные СШ, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований более высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях, наилучшие показатели по таблице очков для формирования сборной команды и др. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные СШ соревнования.

Основные соревнования - те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки, проявить полную мобилизацию имеющихся функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В случае, когда количество официальных стартов недостаточно для качественного прохождения спортивной подготовки, в календарном плане спортивных мероприятий предусматриваются дополнительные соревнования и контрольные испытания: первенства СШ, матчевые встречи, соревнований по одному или нескольким видам программы и др. Важным является организация соревнований по итогам сезона (осенний период).

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях: - соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных и иных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- соблюдение требований регламента спортивных соревнований, правил вида спорта «тхэквондо ИТФ», правил нахождения на спортивных объектах и на территории проведения соревнований.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской

Федерации, соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной учебно-тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период и период новогодних и майских праздников, период отпуска и нетрудоспособности тренера-преподавателя.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем для обучающихся на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера-преподавателя, время майских и новогодних праздников).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений.

2.4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план
(соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки)

Этап начальной подготовки

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки	НП-1		НП-2	
		Кол-во часов	%	Кол-во часов	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	108-112	46-48	97-112	31-36
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	37-42	16-18	53-59	17-19
3	Участие в спортивных соревнованиях	2-5	1-2	6-9	2-3
4	Техническая подготовка	44-68	19-29	103-119	33-38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-9	2-4	9-19	3-6
6	Инструкторская и судейская практика	2-5	1-2	3-6	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	2-5	1-2	3-6	1-2
Всего:		234		312	

Учебно-тренировочный этап

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки	УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4	
		Колво часов	%	Колво часов	%	Колво часов	%	Колво часов	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	130-135	25-26	130-135	25-26	130-135	25-26	95-109	13-15
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	94-104	18-20	94-104	18-20	94-104	18-20	153-167	21-23
3	Участие в спортивных соревнованиях	31-36	6-7	31-36	6-7	31-36	6-7	66-73	9-10
4	Техническая подготовка	187-203	36-39	187-203	36-39	187-203	36-39	291-298	40-41

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21-26	4-5	21-26	4-5	21-26	4-5	22-36	3-5
6	Инструкторская и судейская практика	5-10	1-2	5-10	1-2	5-10	1-2	7-22	1-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5-10	1-2	5-10	1-2	5-10	1-2	22-36	3-4
Всего:		520		520		520		728	

Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки	ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3		ССМ-4....	
		Колво часов	%	Колво часов	%	Колво часов	%	Колво часов	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	135-156	13-15	135-156	13-15	135-156	13-15	135-156	13-15
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	177-187	17-18	177-187	17-18	177-187	17-18	177-187	17-18
3	Участие в спортивных соревнованиях	177-187	17-18	177-187	17-18	177-187	17-18	177-187	17-18
4	Техническая подготовка	343-374	33-36	343-374	33-36	343-374	33-36	343-374	33-36
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21-42	2-4	21-42	2-4	21-42	2-4	21-42	2-4
6	Инструкторская и судейская практика	21-42	2-4	21-42	2-4	21-42	2-4	21-42	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	42-62	4-6	42-62	4-6	42-62	4-6	42-62	4-6

Всего:	1040	1040	1040	1040
--------	------	------	------	------

2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица №9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (этап начальной подготовки свыше года, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства)	Участие в различных соревнованиях, 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 помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к	В течение года

		решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика (учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет, этап 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	В течение года
1.3.	Дни открытых дверей (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))	Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в СШ	Декабрь
1.4.	Посещение родительских собраний в СОШ	Привлечение обучающихся к занятиям спортом	В течение года
2.	Здоровье-сбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы: * формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3.	Профилактика сезонных заболеваний	Профилактические беседы по коронавирусной инфекции (COVID-19)	В течение года
2.4.	«Неделя безопасности»	Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев»	В течение года
2.5.	ЗОЖ	Беседы «О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	В течение года
2.6.	Профилактика травматизма	Беседы «Безопасные каникулы»	Май, декабрь
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая	Беседы встречи, диспуты, другие мероприятия с	В течение

	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	приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	года
--	--	---	------

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3.3.	Организация и проведение спортивных мероприятий к патриотическим праздникам	Проведение турниров СШ, посвящённых «Дню защитника Отечества»	Февраль
3.4.	Организация и проведение спортивных мероприятий к патриотическим праздникам	Проведение турниров СШ, посвящённых «Дню Победы»	Май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков;	В течение года

		*расширение общего кругозора юных спортсменов	
4.2.	Организация и проведение спортивных мероприятий	Турниры, посвящённые Всероссийским дням вида спорта	В течение года
4.3.	Вовлеченность детей в занятия физической культурой и спортом	Организация и проведение спортивных мероприятий в летнее время	Июль-август
5.	Безопасность спортивной подготовки		
5.1.	Безопасность учебно-тренировочного процесса	Проведение инструктажей безопасности на занятиях в спортивном зале спортивных площадках и на стадионе	В течение года
5.2.	Безопасность самостоятельной подготовки	Проведение инструктажей по безопасности перед каникулами	В течение года
5.3.	Информативность	Участие в проведении родительских собраний по вопросам безопасности	В течение года
5.4.	Информационная открытость	Участие в создании и наполнении сайта и страниц в социальных сетях по вопросам безопасности	В течение года

2.6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Таблица №10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Разъяснительная работа по профилактике применения допинга	Январь февраль, август сентябрь	Предоставление адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА, прохождение тестирования	сентябрь	Получение сертификата

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Разъяснительная работа по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся(спортсменов) Обучение конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики	Январь-февраль, август-сентябрь	Утверждение плана мероприятий на тренировочный год по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещённых средств и методов детско - юношеском спорте
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА, прохождение тестирования	сентябрь	Получение сертификата
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Разъяснительная работа по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся(спортсменов) Обучение конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.	Январь февраль, август-сентябрь По факту	Утверждение плана мероприятий на тренировочный год по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещённых средств и методов детско-юношеском спорте.
	Изучение антидопингового кодекса.		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА, определение запрещенных лекарств, прохождение тестирования	сентябрь	Получение сертификата

2.7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Начиная с учебно-тренировочного этапа необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа ССМ должны овладеть спортивной терминологией для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; должны подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ должны овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия, самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп ССМ привлекаются тренером-преподавателем для участия в судействе спортивных соревнований для обучающихся в группах ЭНП и УТЭ.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Таблица №11

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

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

2.8. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: общественные, медико-биологические и психологические.

Факторы общественного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов

и

профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок;

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации по применению средств восстановления.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

Примерный план применения восстановительных мероприятий

Таблица № 12

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<i>Педагогические</i>	
	- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2	<i>Психологические</i>	
	- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
3	<i>Медико-биологические</i>	

- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани	В течение всего периода реализации программы
--	--

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

По итогам освоения Программы 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:

На этапе начальной подготовки: 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 ИТФ»;

-формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо ИТФ»;

-повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»;

-укрепление здоровья;

-изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-получение общих знаний об антидопинговых правилах;

-выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо ИТФ»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо ИТФ»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; -укрепление здоровья.

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, подготовки, технической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; - сохранение здоровья;

- 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;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе комплексов контрольных упражнений,

перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

При наличии объективных и уважительных (документально подтвержденных) причин, негативно сказавшихся на итогах аттестации (не прохождение Программы в полном объеме по причине продолжительной болезни обучающегося, получения им травм, прохождения периода реабилитации/восстановления при наличии медицинского заключения, издание федеральных, региональных, местных нормативных правовых актов, оказывающих негативное влияние на организацию и осуществление учебно-тренировочного процесса и соревновательную деятельность и др.) по ходатайству тренера-преподавателя обучающегося и на основании оформленного решения педагогического совета СШ обучающимся может быть предоставлена возможность:

- повторной аттестации с отложенным сроком не более одного месяца;
- перевода на следующий этап спортивной подготовки при наличии спортивного результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях в течение отчетного года, и соответствующего уровню спортивной квалификации, установленной для года соответствующего этапа.

Организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«Тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						

2.1	Бег на 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			6.10	6.30
2.2	Кросс (бег по пересеченной местности) 2 км	мин	не более	
			18	19

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 ИТФ»

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			32	28
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			2	
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
2.1	Бег на 1500 м с высокого старта	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.2	Кросс (бег по пересеченной местности) 3 км	мин, с	не более	
			17.30	20.00
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			17	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	мин, с	не более	
			16.00	18.30
2.2.	Бег на 2000 м с высокого старта	мин, с	не менее	
			9.40	11.40
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

3.4. ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИЙ

Квалификация и система поясов

Одежда в тхэквондо называется Добок, пояс Ти. Корейская мудрость гласит, что «пояс нужен для того, чтобы держать одежду». Каждый цвет пояса носит символическое значение:

- *белый* - для начинающих, обозначает чистоту и открытость к познаниям;
- *жёлтый* - символизирует плодотворную почву, на которой растут знания;
- *зелёный* - символизирует первые ростки и плоды после усердных тренировок;
- *синий* - означает небо и границу, ученик должен доказать, что готов стараться и стремиться дальше;
- *красный* - предупреждает, что ученик скоро станет мастером; - *чёрный* - объединяет все цвета, цвет мастера.

Между цветами поясов существуют переходные ступени, например жёлтый пояс с зелёной полоской или синий пояс с красной полоской. Таким образом, разделяют десять ученических степеней, называемых гыпами и нумеруемых от низших к высшим в порядке убывания: десятый гып - белый пояс, первый гып - красный пояс с чёрными полосками. Чёрные пояса подразделяются на даны. Отличия между обладателями чёрных поясов обозначаются римскими цифрами. В различных клубах может быть различная квалификационная шкала. Например, в некоторых клубах отсутствуют зеленые пояса, в некоторых - коричневый.

Ниже приводится стандартная квалификационная шкала для занимающихся тхэквондо.

<i>Уровень</i>	<i>Цвет пояса</i>
10 гып	белый
9 гып	белый с желтой полосой
8 гып	желтый
7 гып	желтый с зеленой полосой
6 гып	зеленый

5 гып	зеленый с синей полосой
4 гып	синий
3 гып	синий с красной полосой
2 гып	красный
1 гып	красный с черной полосой

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки Этап начальной подготовки.

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо ИТФ.

1-го года спортивной подготовки *Общая физическая*

подготовка • 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.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в само-страховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. 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, брус. 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 само-страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная подготовка

• Действия тхэквондистов новичков:

- Без партнера на месте. ○ Без партнера в движении.
- Приемы по заданию тренера-преподавателя. ○ Условный бой по заданию. ○ Вольный бой. ○ Спарринг.

• Основы техники тхэквондиста: ○

- Захваты и освобождение от них. ○
- Базовые стойки тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. ○
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках. ○ В передвижении выполнение базовой программной техники. ○ Боевые дистанции.

• Техника ударов, защит и контрударов:

- Стойки.
- Удары на месте. ○ Удары в движении.
- Приёмы защиты на месте. ○
- Приёмы защиты в движении.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Техника ударов, защит, контрударов.

Удары рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Удары руками снизу по корпусу и простых атак. Движение вперед.

Боковые удары, простых атак и контратак, защитных действий.

Защитные действия. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Удары ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Бой с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. **2-го года спортивной подготовки** *Общая физическая подготовка* • Прыжки, бег и метания.

- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в само-страховке и страховке партнера.

- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, 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, брус. 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 само-страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

Специальная подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

Освоение ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Освоение ударов снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитных действий. Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары. Освоение ударов ног: удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад Освоение имитационных упражнений тхэквондо.

- **Действия тхэквондистов:**

- Обучение тхэквондистов на месте. ○ Обучение тхэквондистов с партнёром на месте. ○ Обучение тхэквондистов без партнера в движении. ○ Обучение тхэквондистов с партнёром в движении. ○ Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя. ○ Условный бой по заданию. ○ Вольный бой. ○ Спарринг.

- **Приемы основ 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).

- **Приемы техники ударов, защит и контрударов:**

- Удары на месте по воздуху. ○ Удары в движении по воздуху. ○ Приемы защиты на месте без партнёра. ○ Приемы защиты на месте с партнёром. ○ Приемы защиты в движении без партнёра. ○ Приемы защиты в движении с партнёром.
- Удары по тяжелому мешку.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная направленность тренировки – изучение основных разновидностей спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

1-го года спортивной подготовки

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.
- 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 само-страховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). 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. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы о техники ударов, защит, контрударов.

Освоение ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Освоение ударов снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитные действия. Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары.

Освоение ударов ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперёд, в сторону, назад.

Освоение имитационным упражнениям тхэквондо: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

- внутренние соревновательные факторы:

- частота пульса; ○ усталость и её фон; ○ утомляемость; ○ работоспособность; ○ настрой на поединок;
- состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

- Внешние соревновательные факторы: ○ последствия ударов по корпусу и голове; ○ действия соперника;
- присутствие болельщиков, зрителей, журналистов; ○ судейские действия; ○ часовые пояса;
- питание; ○ времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания тренировочного процесса в учреждении желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Интересно будет происходить процесс тренировочного взаимодействия в коллективе с тренерами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями спортивного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

• **Действия тхэквондистов:**

- Обучение без партнера на месте. ○ Обучение с партнёром на месте. ○ Обучение без партнера в движении. ○ Обучение с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя. ○ Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.). ○ Условный бой по заданию. ○ Вольный бой. ○ Спарринг.

• **Приемы освоения основ 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.
- **Приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:**
 - Удары на месте. ○ Удары в движении.
 - Приемы защиты на месте. ○ Приёмы защиты в движении.

2-го года спортивной подготовки *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.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка

- **Действия тхэквондистов:**
 - Обучение без партнера в одно шереножном строю. ○ Обучение без партнера в двух шереножном строю. ○ Приемы 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.
- **Приемы освоения основных положений и движений 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.
- **Приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:**
 - Удары и простые атаки. ○ Двойные удары на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). ○ Двойные удары в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Защитные действия и простые атаки, контратаки. ○ Защитные действия, с изменением дистанций.
 - Контрудары. Контратаки.

3-го года спортивной подготовки

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.
- Плавание.
- Лыжи.

Специальная подготовка

- **Действия тхэквондистов:**
 - Обучение без партнера в одно шереножном строю.
 - Обучение без партнера в двух шереножном строю.
 - Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
 - Условный бой.
 - Тренировка на снарядах.
 - Бой по заданию.
 - Спарринг.
- **Приемы основных положений и движений тхэквондиста:**
 - Изучение стоек тхэквондиста.
 - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
 - Боевая стойка тхэквондиста.
 - Передвижение с выполнением программной техники.
 - Боевые дистанции.
- **Приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:**
 - Удары и простые атаки.
 - Двойные удары на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Двойные удары в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Защитные действия и простые атаки, контратаки.
 - Защитные действия.
 - Контрудары.
 - Освоение ударов на мешке, лапах, макиварах.

4-го года спортивной подготовки

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, брус. 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 само-страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

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: средняя, дальняя дистанции.

Приемы освоения техники ударов, защит, контрударов.

Двойные удары: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Удары снизу по корпусу и простых атак из двух, трёх ударов.

Боковые и круговые удары, простые атаки и контратаки, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Защитные действия в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная направленность тренировки на этапе ССМ– расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательного состава.

Общая физическая подготовка на этапе ССМ является базой достижения высоких результатов в тхэквондо 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.

К средствам СФП на этапе ССМ относятся: кросс с резкими ускорениями, 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 овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

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 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.

Требования к изучению двигательных умений и навыков в тхэквондо по годам спортивной подготовки

№	Группа	Технические навыки	Тактические навыки
1.	НП -1	Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.
2.	НП-2	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.
3.	УТЭ-1	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.

4.	УТЭ-2	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка
5.	УТЭ-3	«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка.
6.	УТЭ-4	Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство 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. Анализ соперников.
7.	ССМ	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.

Техника.

Стойки:

- стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (наранхи-соги);
- передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);
- стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги);
- передняя низкая стойка(ап-куби);
- задняя низкая стойка (двит-куби);
- задняя стойка с опорой на одну ногу (бом-соги: стойка «тигра»);
- прекрестная стойка(коа-соги);
- стойка на одной ноге (хак-дари-соги - стойка «цапли»); - стойка готовности (гиббон-чунби).

Удары руками:

- прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (баро-чируги);
- прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (банде-чируги);

- удар кончиками пальцев (сонкыт-чируги); - удар ребром ладони (сональ-чируги); - рубящий удар ребром ладони (сональ-чиги).

Блоки:

- защита нижнего уровня (арэ-маки);
- защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь);
- защита верхнего уровня (ольгуль-макки);
- блок двумя руками - применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчомаки);
- блок ребром ладони (сональ-маки);
- блок двумя руками ребром ладони (сональ-хэчо-маки).

Удары ногами:

- прямой удар ногой вперед (ап-чаги);
- боковой удар ногой вперед (доле-чаги);
- толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги); - удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги); - удар ногой назад, через спину (твит-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги): -сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги); - сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги).

Перемещения:

- прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо;
- вертикальный степ-вверх, вниз;
- одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок;
- одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом;
- отработка одно, двух и трех шагового спарринга;
- двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования;
- применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Тхэквондист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика тхэквондо.

ТЕМА 2. ТХЭКВОНДО В РФ.

Тхэквондо — старейший вид спорта. Широкое отображение его в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер тхэквондо у различных народов нашей страны. Подготовка олимпийского резерва по тхэквондо. Задачи и содержание работы центров спортивной подготовки. Научные исследования по тхэквондо. Научно-методическое обеспечение подготовки тхэквондистов высокой квалификации. Анализ выступлений российских тхэквондистов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий тхэквондо. Работоспособность тхэквондиста и физиологические методы оценки физической работоспособности в тхэквондо.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ТХЭКВОНДИСТА.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена тхэквондиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного тхэквондиста. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов. Гигиеническое обеспечение тренировки тхэквондистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ТХЭКВОНДО.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в тхэквондо. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений тхэквондиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по тхэквондо и другим видам спорта. Правила поведения при тренировке в горах. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития тхэквондиста. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в тхэквондо. Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по тхэквондо. Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки тхэквондистов. Общий и частный тренировочный массаж. Примерные схемы тренировочного массажа при тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности. *ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ТХЭКВОНДО.*

Освоение 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. Освоение 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.

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники тхэквондо (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенная спортивная подготовка технике игры. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий тхэквондо. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между обще-подготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями тхэквондиста; выбор оптимального

количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений тхэквондиста; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.). Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки тхэквондиста. Характеристика этапа формирования основ ведения поединка. Задачи, средства и методы тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям (применение методов программированной тренировки, активные методы, проблемная тренировка).

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. 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. Метод внушения и его роль в подготовке тхэквондиста. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психо-мышечной тренировке.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке тхэквондиста. Система средств физической подготовки тхэквондистов высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки тхэквондистов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТХЭКВОНДО.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезо - циклов в тхэквондо. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодичные циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодичных макроциклов тренировки в тхэквондо.

ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ ТХЭКВОНДИСТА.

Общая характеристика планирования в тхэквондо. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения спортсменом спортивной подготовки по данному виду спорта в физкультурно-спортивной организации. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в тхэквондо. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках тхэквондистов различной квалификации. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки тхэквондистов.

ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Соревнования по тхэквондо, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение тхэквондистов в начале и конце поединка. Действия тхэквондистов в ходе поединка и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильный бой. Результаты

поединков и оценка их классификационными очками. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в поединке (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО.

Спортивная одежда и обувь тхэквондиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по тхэквондо. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Площадка для боя. Эксплуатация залов тхэквондо. Основные размеры и конструктивные особенности залов тхэквондо. Вспомогательные и подсобные помещения. Тренировочные центры для подготовки тхэквондистов высшей квалификации. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала тхэквондо.

ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий тхэквондиста в условиях поединка. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований по тхэквондо с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения игры у ведущих тхэквондистов как возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших тхэквондистов.

ТЕМА 16. УСТАНОВКА ТХЭКВОНДИСТАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.

Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на поединок. Проведение разминки перед поединком. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ~120/180)	История возникновения вид спорта и его развитие	~13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	~13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	~13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	~13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	~14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система

			зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся.	~14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в

				жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	~14/20	Ноябрь май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения /свыше трех лет обучения: ~600/960)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	~70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	~70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.. значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	~60/106	Декабрь май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~60/106	Декабрь май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства (Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ~1200)	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	~200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных
	Состояние современного спорта.			спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность.	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	~200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	~200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия.	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», специальная техника», «спарринг постановочный» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ИТФ». Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «тхэквондо ИТФ», по которой 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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо ИТФ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо ИТФ» 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 ИТФ».

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица N 16

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска для разбивания (34x25x2 см)	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
7.	Лапа боксерская	пар	12
8.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	12
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10

11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12х12 м)	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для разбивания досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
19.	Утяжелители для ног весом (1,2,3,5 кг)	комплект	12
20.	Утяжелители для рук весом (1,2,3,5 кг)	комплект	12
21.	Эспандер (резина)	комплект	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N 17

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измере ния	Количество изделий
1.	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	штук	12
2.	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица N 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Едини ца измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенство вания спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации лет	количество	срок эксплуатации лет	количество	срок эксплуатации
1.	Добок (форма) для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1
2.	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1
3.	Защита на стопы (футы) для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
10.	Перчатки закрытого типа для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1
13.	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1

14.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

5.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

МБУ ДО «СШОР «Фаворит» обеспечивает условия для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей в соответствии с законодательством.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года, одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года).

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

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (утвержден приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 года №1059);

4. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

5. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

6. Всероссийский реестр видов спорта.

7. Единая всероссийская спортивная классификация.

8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. №1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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);

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

11. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 №237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

12. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Список литературных источников:

1. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.

2. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст. Рос.гос. акад. физ. культуры. — М., 2000. — 107 с

3. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.

4. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.

5. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.

6. «Тхэквондо теория и методика», Ю.А. Шулики, Е.Ю.Ключников, учебник, Ростов-на-Дону 2007.

7. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образовательных учреждений и подраздел. дополнит. профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с. **Перечень**

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство физической культуры и спорта Республики Коми (<https://sport.rkomi.ru/>)

3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

7.Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - <https://www.tkdrussia.ru/>