

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №13» (далее - учреждение) по спортивной дисциплине «тхэквондо».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

начальной подготовки;
учебно-тренировочном (этап спортивной специализации);
совершенствования спортивного мастерства;
высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 988 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Продолжительность этапа (период)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ТХЭКВОНДО»				
Этап начальной подготовки	2	10	до года	12-25
			свыше 1 года	12-20

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71469).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	начальная специализация	8-20
			углубленная специализация	8-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	весь период	4-15
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	1-12

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
Количество часов в неделю	6	8	10	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	832	1040	1248

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, запрограммированные, свободные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил,

утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования						
Контрольные						
Отборочные	—					
Основные	—					

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		12-25	12-20	8-20	8-18	4-15	1-12
		1.	Общая физическая подготовка	111	109	140	154
2.	Специальная физическая подготовка	42	73	93	177	215	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	15	45	127	150
4.	Техническая подготовка	139	186	227	332	371	423
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	14	24	24	70	83	125
6.	Инструкторская практика, Судейская практика	-	7	6	26	46	75
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	6	12	15	28	49	100
Общее количество часов в год		312	416	520	832	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года

		восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях 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.	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	В течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися тхэквондо молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся тхэквондо молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.
	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. Гигиена спортсмена. Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте. Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседы)	В течении года	Особенности данных мероприятий подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий этапе начальной подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течении года	Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов.
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсменов (беседа) Формирование критического отношения к допингу (беседа) Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		На учебно-тренировочном этапе юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов
Этапы совершенство вания	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	прохождении обучения и тестирования		
	Проверка лекарственных препаратов. Подача запроса на ТИ	В течении года	Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов и подачей запроса на ТИ
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора начинают осваиваются на этапе начальной подготовки. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса занимающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по виду спорта «тхэквондо». Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта «тхэквондо». Инструктор обязан правильно называть действие в соответствии с терминологией по виду спорта «тхэквондо», правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по тхэквондо. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, выполнившие условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям. Целенаправленный рост спортивного мастерства тхэквондиста и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов

наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Спортсмены этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных

			спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н).

I. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»; выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных 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.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
3.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
3.2.		количество раз	не менее	
	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с		18	16
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

4.2.	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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			75	85
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены 10 лет и старше. Они должны успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группу на этап начальной подготовки. Задачи и преимущественная направленность на этапе начальной подготовки:

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены 12 лет и старше. Они должны иметь не ниже третьего юношеского спортивного разряда (период обучения на этапе спортивной подготовки – до трех лет), не ниже третьего спортивного разряда (период обучения на этапе спортивной подготовки – свыше трех лет). Они должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу. Задачи и преимущественная направленность на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь не ниже спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики тхэквондо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
 - достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивное звание мастер спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Программный материал тхэквондистов, занимающихся в группах начальной подготовки.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для развития общих физических качеств. Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; Быстроты: легкая атлетика

- бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; Гибкости: - гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1 год подготовки) групп начальной подготовки.

Техника. Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. 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) Удары руками: Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги). Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги). Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки) Удары ногами: Прямой удар ногой вперед (ап-чаги) Боковой удар ногой вперед(доле-чаги) Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). Ученический технический комплекс №1 (Пхумсе: тгык-иль-дзянг) 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.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Техника. Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. 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 (двиг-куби. Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра») 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) 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 (Хэчо-маки) Удары ногами: Прямой удар ногой вперед (ап-чаги) Боковой удар ногой вперед(доле-чаги) Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) : -сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги). Удар ногой в

сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги). Ученический технический комплекс №1, №2 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг). 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.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА.

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств. Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; Быстроты: легкая атлетика

- бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; Гибкости: гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (для второго года подготовки в группах начальной подготовки).

Упражнения для развития специальных физических качеств Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2-3 минуты). Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Волевая подготовка. Упражнения для развития волевых качеств, средствами тхэквондо. Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение. Настойчивости: освоение сложных, не удающихся

для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости; Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами тхэквондо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки. Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами. Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности. Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок). Доброжелательности: - стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке. Дисциплинированности: - не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Трудолюбия: - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Теория и методика освоения тхэквондо.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма тхэквондиста, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в тхэквондо.

Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История тхэквондо.

История возникновения тхэквондо. Первый чемпионат Российской Федерации.

Правила поединков в тхэквондо.

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке. Строевание тела.

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Позно- тонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

Соревновательная подготовка.

Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

групп учебно-тренировочного этапа 1-го года подготовки

Техника.

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. 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 (Хэчо-маки) 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). Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги): -сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги) Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4 (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык- идьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг). Перемещения: Прямолинейный шаг- одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-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 шагом. Отработка одно, двух и трех шагового спаринга Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники в условиях соревнований. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить , не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения с набивным мячом, тяжелыми и легкими лапами.

Имитационные упражнения на мешках.

Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км. Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Плавание.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Волевая подготовка.

Упражнения для воспитания волевых качеств. Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Настойчивости: - выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, технического действия добиться успешного выполнения. Решительности: разбор, исправление ошибок. Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), выполнение техники на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория и методика освоения тхэквондо.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Самоконтроль тхэквондиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям тхэквондо.

Основы техники.

Основные понятия о ударах, приемах, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых ударов, защит.

Методика тренировки.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований.

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Классификация техники тхэквондо.

Анализ соревнований.

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки тхэквондистов.

Определение путей дальнейшего обучения технике, тактике тхэквондо.

Судейская практика.

Участие в судействе соревнований.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ТХЭКВОНДИСТА.

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка.

Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

групп учебно-тренировочного этапа 2 год подготовки

Техника.

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и

изнутри наружу. 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 (двиг-куби. Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра») Препрестная 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) Удар предплечьем(Паль-мок-чиги) Удар локтем(Паль-куп-чиги) Прямой удар в сторону (Еп-чируги) Удар по кругу наружу(Баккат-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 (Хэчо-маки) 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). Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) : -сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги). Удар ногой назад, через спину (Твиг-чаги) Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги) Ученический технический комплекс

№1, №2, №3, №4,№5 (Пхумсе: тгук-иль-дьянг, тгук-и-дьянг, тгук-сам-дьянг, тгук-са- дьянг, тгук-о-дьянг). Перемещения : Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэмаки, доле-чаги-момтонг-маки, ап- чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Отработка одно, двух и трех шагового спаринга Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального , горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трех шагового спарринга Совершенствование бесконтактного спарринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками. Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед боковой удар ногой толчковый удар ногой вперед всей стопой. маховый удар ногой сверху вниз - сверху вниз вовнутрь - сверху вниз наружу. -удар ногой назад(через спину) -удар по кругу через спину.

Тактика ведения поединка.

Сбор информации о тхэквондисте. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков тхэквондистов показатели техники и тактики Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.

Серии ударов в максимальном темпе по лапам и грушам за 20с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение серии ударов(контрударов) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Развитие ловкости.

Выполнять в тренировочных поединках только вновь изученные приемы, комбинации,

повторные атаки.

Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3х10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м. Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 метров, с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат. Тяжелая атлетика: - для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями. Спортивные игры: - для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол. Плавание: - для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплывание - 50 м, 100 м, 200 м., Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Волевая подготовка.

Для воспитания настойчивости: - в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления – заработать определенное количество баллов различными способами в течение 20 - 40с. Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных приемов, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка.

Совершенствование способности тхэквондиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными тхэквондистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с тхэквондистами других клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими тхэквондистами со стороны старших. Обучать дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория и методика освоения тхэквондо.

Анализ соревнований.

Основные требования к технической подготовленности тхэквондистов - объем, разнообразие, эффективность.

Тхэквондо в России.

Успехи российских тхэквондистов в международных соревнованиях. Успехи тхэквондистов спортивной школы, клуба, секции.

Гигиенические знания.

Весовой режим тхэквондиста. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие тхэквондиста в условиях тренировки и соревнований. Терминология тхэквондо. Терминология тхэквондо. Термины на русском и корейском языках. Методика обучения и тренировки Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (рекреационные).

Планирование подготовки.

Периодизация подготовки тхэквондиста. Периоды - подготовительный,

соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап. Психологическая подготовка Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке тхэквондиста- трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Инструкторская практика.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение двигательным действиям.

Судейская практика.

Участие в судействе соревнований.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Принять участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Проведение контрольных испытаний.

Отдых и восстановление организма тхэквондиста.

Проявление утомления - легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические. Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - варибельное планирование нагрузки, варибельность средств, методов, построение микро и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха, - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановлению (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА групп учебно-тренировочного этапа 3 год подготовки

Техника.

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: 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 (двиг-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) Удар предплечьем(Паль-мок-чиги) Удар локтем(Паль-куп-чиги) Прямой удар в сторону(Еп-чируги) Удар по кругу наружу(Баккат-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 (Хэчо-маки) 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). Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) : -сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги) -сверху вниз

наружу(бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги) Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги) Удар в прыжке ногой вперед(Тью-ап- чаги) Удар в прыжке ногой по окружности(Тью-доле-чаги) Удар в прыжке ногой в сторону(Тью-еп-чаги) Удар в прыжке ногой через спину(Тью-твит-чаги) Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4, №5, №6 (Пхумсе: тгук-иль- дянг, тгук-и-дянг, тгук-сам-дянг, тгук-са-дянг, тгук-о-дянг, тгук-юк-дянг.) Перемещения: Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэмаки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом. Отработка одно, двух и трех шагового спаринга. 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. Совершенствование одно-двух-трех шагового спаринга. Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед боковой удар ногой толчковый удар ногой вперед всей стопой. маховый удар ногой сверху вниз - сверху вниз вовнутрь - сверху вниз наружу.

-удар ногой назад (через спину) -удар по кругу через спину.

Тактика ведения поединка.

Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации спортивных соревнований.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение серии ударов в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с выполнение ударов (контрударов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение серии ударов (контрударов) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки. Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10м, 25м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Состояния тхэквондистов в соревнованиях: боевая готовность, предстартовая лихорадка,

апатия. Лидерство в тхэквондо - лидер ориентированный на решение собственных задач, лидер ориентированный на группу.

Нравственная подготовка.

Социальные факторы в спорте. Культура и характер тхэквондиста. Личностные черты тхэквондиста- интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория и методика освоения тхэквондо.

Основы тренировки тхэквондиста.

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий.

Виды занятий - теоретические, практические (тренировочные, контрольные, модельные; соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки.

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

Контроль и учет подготовки.

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние тхэквондо.

Сведения о развитии тхэквондо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики тхэквондо.

Технико-тактическая подготовка.

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторных ситуаций, метод изменения условий. Определение и исправление ошибок в технике и тактике тхэквондистов.

Отбор в сборные команды.

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора.

Анализ участия в соревнованиях.

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки тхэквондистов к соревнованиям.

Инструкторская практика.

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

4.3. Судейская практика. Судейство соревнований.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Проведение контрольных испытаний.

Отдых и восстановление организма тхэквондиста.

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА групп учебно-тренировочного этапа 4-5 год подготовки

Техника.

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. 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 (двиг-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) Удар предплечьем(Паль-мок-чиги) Удар локтем(Паль-куп-чиги) Прямой удар в сторону(Еп-чируги) Удар по кругу наружу(Баккат-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 (Хэчо-маки) 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). Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) : -сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги) Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги) Удар в прыжке ногой вперед(Тью-ап- чаги) Удар в прыжке ногой по окружности(Тью-доле-чаги) Удар в прыжке ногой в сторону(Тью-еп-чаги) Удар в прыжке ногой через спину(Тью-твит-чаги) Ученический технический комплекс №1,№2,№3, №4,№5,№6,№7 (Пхумсе: тгык- ильдянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг, тгык-о-дьянг, тгык-юк-дьянг, тгык- чильдьянг). Перемещения : Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэмаки, доле-чаги-момтонг-маки, ап- чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Отработка одно, двух и трех шагового спаринга Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трех шагового спарринга Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед боковой удар ногой толчковый удар ногой вперед всей стопой. маховый удар ногой сверху вниз - сверху вниз вовнутрь - сверху вниз наружу. -удар ногой назад (через спину) -удар по кругу через спину. Свободные спарринги. Тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов. Совершенствование индивидуальной техники.

Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые).

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта. II.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями тхэквондиста

- ударами, маневрированием и т.д.

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений ударов за 30с, отдых между сериями 30с, между кругами - 4- 6 минут.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять удары без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают тхэквондисту два партнера). 1 серия - 10с удары по легким лапам в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе, 2 серия – 10с удары по легким лапам 10с в максимальном темпе, 3 серия – 10с удары по легким лапам медленным темпе, 10с в максимальном.

Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание. Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме. Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Плавание.

Анаэробные возможности. (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: один круг; в каждой станции выполнить упражнение с42 максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. 1 станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на согнутых руках, 2 станция- бег 100 м., 3 станция - удары доле-чаги по мешку -30 раз, 4 станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров, 5 станция – полу-присяды с партнером на плечах - 10 раз, 6 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз, 7 станция - поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз, 9 станция - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут - 1 серия - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 станция- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 3 станция - подтягивание на перекладине; 4 станция - жим штанги лежа - 50 % от максимального веса;

Выносливость (работа большой мощности).

Круговая тренировка: один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями - 1 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты; 2 станция - спарринг - 2 минуты; 3 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты; 4 станция -

переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа тхэквондиста 1,5 минуты работа партнера; 5 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты; 6 станция - перенос партнера на плечах - 1 минута работа тхэквондиста, 1 минута работа партнера; 7 станция - приседания с партнером - 1 минута приседает тхэквондист, 1 минуту приседает его партнер; 8 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты; 9 станция - спарринг - 1 минуту атакует тхэквондист, 1 минуту - его партнер; 10 станция - сгибание рук в упоре лежа - 2 минуты; 11 станция – прыжки со скакалкой - 2 минуты.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Волевая подготовка.

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление в зале основного противника, начало поединка. Саморегуляция состояний тхэквондиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование соревновательных поединков.

Нравственная подготовка.

Социальная среда и формирование у тхэквондиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория и методика тхэквондо.

Прогнозирование спортивных результатов.

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших тхэквондистов мира, Европы, России.

Интеллектуальная подготовка.

Цель и задачи интеллектуальной подготовки тхэквондистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

Планирование подготовки.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

Правила соревнований по тхэквондо.

Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по тхэквондо.

Задачи тренировки.

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

Анализ участия в соревнованиях.

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки тхэквондистов.

Инструкторская практика.

Проведение соревнований по тхэквондо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА тхэквондиста.

Психологические средства восстановления-сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психо-профилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП ССМ и ВСМ.

Техническая подготовка:

Совершенствование ранее изученной техники Совершенствование одно-двух- трех шаговых спаррингов Степовая программа. Работа по легким, тяжелым лапам и мешкам на скорость и выносливость. Отработка спарринговой техники в защитной экипировке. Тренировочный спарринг Свободный спарринг. Официальные соревнования. Совершенствование маневрирования в тхэквондо. Тактика. Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно- силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации. Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники тхэквондо. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу. Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Волевая подготовка.

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Нравственная подготовка.

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка), состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызания совести. Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие. Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты- зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть. Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла. Религиозное самовоспитание.

Теория и методика освоения тхэквондо.

Возрастные периоды подготовки борцов на поясах. Возрастная динамика развития и

совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации тхэквондиста.

Динамика формирования спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства тхэквондиста.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана многолетней подготовки.

Анализ спортивной подготовленности тхэквондиста

Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности тхэквондистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий - определение ориентировочной основы действия).

Инструкторская практика.

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика.

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА.

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени 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 вида 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 культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры 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 и учебного 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- трениро- вочный	Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/	600/960		

этап (этап спортивной специализации)	свыше трех лет обучения:			
	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, уверенности 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. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет 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. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	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 учебно-тренировочной 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 спортивных соревнований. 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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

				продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

	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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Этап высшего о спортивного мастерства	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика

				некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащихся в программе спортивной подготовки (далее «ВТФ - весовая категория»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная

подготовка.

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

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

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

V

I Материально-технические условия реализации Программы

Условия реализации дополнительной образовательной программы 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 № 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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

п обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

о обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

и обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

ы медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

м Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

р

р с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

р

и

я

т

и

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

37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

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

9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта и профессиональных стандартов.

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется в соответствии с Планом-графиком обучения тренерско-преподавательского состава Организации, включающего не только повышение квалификации, но и участие в семинарах, конференциях, электронное обучение или онлайн-курсы.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 988;
4. Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Литература.

1. «Секреты мастера Тхэквондо. Методика обучения технике взаимодействия ударов ногой и рукой», С. Сафонкин, 2014 г. Санкт-Петербург;
2. «Тхэквондо. Теория и методика», 2007г, Феникс, Ростов-на-Дону;

3. «Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга», Автор: Мо Чой Сунг, Глебов Евгений Иванович, 2002г, Феникс, Ростов-на-Дону;

4. «Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ. Учебное пособие для студентов ИФК. Гриф УМО», автор: Эпов О.Г., 2009 г., Издательство: Физическая культура;

5. «Рекомендации по особенностям формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов на примере сборной команды России по тхэквондо (ВТФ): учебно-методическое пособие», 2007 г.

Интернет ресурсы:

Всемирное антидопинговое агентство.

Министерство спорта Российской Федерации.

Федерация тхэквондо России.