

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Победа»
(МБУ ДО «СШ «Победа»)

656050 г.Барнаул, ул. Антона Петрова 146г; тел.: (3852) 206-156, (3852) 206-155, (3852) 206-153
E-mail: dbarnaul@mail.ru

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
протокол № 03
от «05» 06 2023г



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

Дополнительная образовательная программа разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО»
(приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 года № 988)

Разработчики программы:
тренер-преподаватель Жарихин Игорь Владимирович
инструктор-методист Курбатова Валентина Сергеевна

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. Общие положения..... | 4 |
| 1.1. Характеристика вида спорта тхэквондо..... | 4 |
| 1.2. Цель программы..... | 5 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 6 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся на этапах | 6 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 6 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 7 |
| 2.3.1. Формы учебно-тренировочных занятий..... | 7 |
| 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия..... | 9 |
| 2.3.3. Показатели соревновательной деятельности..... | 10 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план..... | 12 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы..... | 13 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 15 |
| 2.6.1. Теоретическая часть..... | 15 |
| 2.6.2. План антидопинговых мероприятий..... | 17 |
| 2.6.3. Определения терминов | 17 |
| 2.7. План инструкторской и судейской практики..... | 19 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 20 |
| 3. Система контроля..... | 24 |
| 3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 24 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 25 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки..... | 27 |
| 4. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо..... | 31 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 31 |
| 4.1.1. Этап начальной подготовки первого года..... | 31 |
| 4.1.2. Этап начальной подготовки второго и третьего годов..... | 34 |
| 4.1.3. Тренировочный этап (продолжительность до 3-х лет)..... | 37 |
| 4.1.4. Тренировочный этап (продолжительность свыше 3-х лет)..... | 43 |
| 4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства..... | 48 |

| | |
|--|-----------|
| 4.2. Учебно-тематический план..... | 49 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта тхэквондо..... | 54 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 55 |
| 6.1. Материально-технические условия реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 55 |
| 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 57 |
| 6.3. Информационные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 57 |
| 6.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 58 |
| 7. Список литературных источников..... | 58 |
| 8. Приложения..... | 60 |

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ПХУМСЭ, ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 988 (далее – ФССП).

1.2. Характеристика вида спорта тхэквондо

Тхэквондо́ (с английского Taekwon-do) – корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - активное использование ног в бою. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Основные положения тхэквондо

В тхэквондо действует поясная система классификации спортсменов. Она состоит из 19 ступеней: 10 цветных поясов и 9 черных. Цветные пояса предназначены для занимающихся (гып), черные - для мастеров (дан). В основе классификации мастеров лежит троичная система, т.к. на Востоке число 3 почитается особым образом. Если умножить 3 на 3, то получится мистическое число 9. Именно поэтому IX дан считается наивысшим поясом.

Низшими ступенями черного пояса являются первые три дана. Как правило, их обладателями становятся новички. Второй уровень начинается с IV дана. Спортсмен, получающий его, автоматически вступает в ранг экспертов. Элиту мастеров в тхэквондо составляют спортсмены с VII по IX дан.

Отличительные особенности направлений тхэквондо:

В тхэквондо существует три направления:

ВТФ - Всемирная Тхэквондо Федерация (WTF) (запрещены удары руками в лицо).

ИТФ - Интернациональная Тхэквондо Федерация(ИТФ) (разрешены прямые удары руками в лицо).

ГТФ - Глобал Тхэквондо Федерация (GTF) (разрешены прямые и боковые удары руками в лицо и броски).

Система подготовки спортсменов, бойцов тхэквондо ВТФ отличается от ИТФ прежде всего ориентацией на бой-спарринг, проводимый в полный контакт с применением средств защиты (протекторы, шлемы). Запрещены (в спортивном бою)

подсечки, удары по ногам, удары в голову рукой, броски. Система подготовки спортсменов тхэквондо ВТФ направлена на реальную «боевую» манеру ведения поединка, что ставит тхэквондо ВТФ на одну планку с боксом, кикбоксингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-сингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-кусинкай. Помимо спарринга в подготовку входит знание формальных комплексов - пхумсэ, которые были специально разработаны в Куккивоне, всего их насчитывается 25.

Версия ITF более применима в реальном бою, поскольку разрешены удары руками и ногами в голову. Поскольку удар в полную силу с высокой степенью вероятности может завершиться нокаутом, таэквон-до версии ITF, правила федерации, которую основал создатель таэквондо, не разрешают применение полного контакта. Запрещение удара в полную силу часто неправильно интерпретируется последователями версии WTF, где разрешён полный контакт, однако бить можно только в разрешённые места корпуса соперника, которые защищены специальным жилетом. В версии ITF используется противоположная стратегия - защите подлежат части тела, которыми удар наносится. Для защиты используются перчатки, аналогичные боксёрским, капа, накладки на ноги.

1.2. Цель программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять

подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся на этапах

Для спортивных дисциплин: ВТФ-пхумсэ:

Этап начальной подготовки - 3 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше (возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).

Для спортивных дисциплин: ВТФ-весовая категория:

Этап начальной подготовки - 2 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-4 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше (возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки) (приложение № 1)

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для спортивных дисциплин: ВТФ-пхумсэ:

Этап начальной подготовки до года – 6 часа в неделю (общее количество 312 часов в год), свыше года – 8 часов в неделю (общее количество 416 часов в год);

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет – 12 часов в неделю (общее количество 624 часа в год), свыше трех лет 16 часов в неделю (общее количество 832 часа в неделю);

Этап совершенствования спортивного мастерства – 18 часов в неделю (общее количество 936 часов в год).

Для спортивных дисциплин: весовая категория:

Этап начальной подготовки до года – 6 часа в неделю (общее количество 312 часов в год), свыше года – 8 часов в неделю (общее количество 416 часов в год);

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет – 12 часов в неделю (общее количество 624 часа в год), свыше трех лет 16 часов в неделю (общее количество 832 часа в неделю);

Этап совершенствования спортивного мастерства – 18 часов в неделю (общее количество 936 часов в год) (приложение № 2)

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

2.3.1. Формы учебно-тренировочных занятий

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторско-судейская практика.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требований к уровню

подготовленности обучающихся. Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Виды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО»: Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на спортсмена и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области избранного вида спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- Координация движений – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

- Гибкость – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.

- Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

- Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.

- Прыгучесть – скоростно-силовая способность, проявляющаяся в высоте отталкивания.

- Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

- Выносливость – способность противостоять утомлению.

Техническая подготовка обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает

соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство, включает в себя специально организованные физические упражнения, задания и психологические тренинги, прививающие спортсмену навыки соревновательной деятельности. Это своего рода планирование на будущее.

Психологическая подготовка. Основным содержанием психологической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №1).

Таблица №1

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 | | |

2.3.3. Показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень их подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа

комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо представлены в таблице № 2.

Таблица №2

Показатели соревновательной деятельности.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований | | | | |
|---|--|------------|--|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Для спортивных дисциплин: ВТФ-пхумсэ | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Для спортивных дисциплин: весовая категория | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 2 |

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся:

- соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, а также Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;

- имеющие медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответственно положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства.

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

Годовой учебно-тренировочный план приведен в [приложении №3](#).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

Таблица №3

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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 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). | В течение года |
| 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; | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 4.2 | Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) | Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, снижение уровня травматизма | В течение года |

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

2.6.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с обучающимися, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного

метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Таблица №4

План антидопинговых мероприятий

| № п/п | Наименование разделов, предметов, тем | «+» - проведение мероприятий | | | | |
|-------|---|------------------------------|------------|--|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | |
| 1 | Теоретические занятия на тему: | | | | | |
| | Что такое допинг, исторический обзор проблему допинга | + | + | + | | |
| | Ценности спорта, мотивация исполнения антидопинговых правил | + | + | + | + | + |
| | Нормативно-правовая база антидопинговой работы | | | | + | + |
| 2 | Онлайн обучение на сайте РУСАДА: https://rusada.ru с получением сертификата | + | + | + | + | + |
| 3 | Родительское собрание "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры" | + | + | + | + | + |

2.6.3. Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с

борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тхэквондо, правила поведения на площадке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Одной из задач организаций является подготовка обучающихся (спортсменов) к роли помощника тренера-преподавателя, 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.

Обучающиеся 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.

- овладеть 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.

Обучающиеся должны вместе с тренером проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов 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.

Таблица №5

Годовой план-график распределения часов инструкторской и судейской практики

| № п/п | | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего |
|-------|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 1 | Инструкторская и судейская практика | На этапе начальной подготовки свыше года | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4 |
| 3 | | На тренировочном этапе до трех лет | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 5 | | На тренировочном этапе свыше трех лет | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 7 | | На этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 37 |

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

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировкам по тхэквондо и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого один раз в год должно проводиться углубленное медицинское обследование обучающихся на базе диспансера, дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму спортсмена, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

Учитывая возрастные особенности - к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Таблица №6

План медицинских и медико-биологических мероприятий

| № п/п | Этап | Наименование мероприятия | Сроки |
|-------|------------|--|--|
| 1. | НП, ТГ, СС | Медицинский контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований во время проведения учебно-тренировочных занятий, при проведении физкультурных и спортивных мероприятий | По плану физкультурных, спортивных мероприятий и расписанию учебно-тренировочных занятий |
| 2. | НП, ТГ, СС | Проведение профилактических мероприятия по предупреждению заболеваний среди обучающихся | Постоянно |
| 3. | НП, ТГ, СС | Профилактические беседы с занимающимися: - о самоконтроле спортсмена, привитию навыков гигиены, профилактике алкоголизма, курения и оценке физического состояния учащихся; - о влиянии тренировочных нагрузок на спортсменов с учетом возрастных особенностей организма учащихся и использовании средств восстановления; - о предупреждении травматизма среди учащихся во время занятий и привития навыков оказания первой медицинской помощи | В течение года |
| 4. | НП, ТГ, СС | Углубленный Медицинский осмотр | 1 раз в год |

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления, обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний тхэквондистов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Таблица №7

**План применения восстановительных средств и мероприятий
(необходимо согласование с врачом физкультурного диспансера)**

| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации | Этап подготовки |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода | Этап НП, УТ, ССМ |
| 2. | Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, магнитотерапия, ингаляции. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена | Этап НП, УТ, ССМ |
| 3. | Фармакологические средства: 1. Микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий | Этап УТ, ССМ |

| | | | |
|----|--|---------------|------------------|
| | 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы | | |
| 4. | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | По назначению | Этап НП, УТ, ССМ |

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) подготовки) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 1 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, обучающихся тхэквондо. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где обучающиеся проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к

спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, занимающегося из Учреждения.

Для занимающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период), подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, 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"

Таблица №8

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА (НП-1) ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив для этапа начальной подготовки 1 года обучения | |
|---|---|----------------------|--|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ-пхумсэ" | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория" | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 6,10 | 6,30 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 2.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |

Таблица №9

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО ГОДА (НП-2,3) ПО ВИДУ СПОРТА
"ТХЭКВОНДО"

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

| | | | | |
|------|---|----|----------|-----|
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"

Таблица №10

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО, ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЕРТОГО ГОДОВ (УТ-1,2,3,4) ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив для учебно-тренировочного этапа | |
|---|---|-------------------|--|---------------------|
| | | | Мальчики/ Юноши | Девочки/ Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ-пхумсэ" | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | с | не более | |
| | | | 5,50 | 6,20 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |

| | | | | |
|--|--|--|----------|------|
| 2.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 11 |
| 2.7 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 2.8 | Бег на 1500 м | с | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин "ВТФ-пхумсэ", "весовая категория " | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 30x8 м с высокого старта | мин, с | не более | |
| | | | 1,25 | 1,35 |
| 3.2. | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 16 |
| 4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ВТФ-пхумсэ", "весовая категория" | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды: "третий юношеский спортивный разряд" "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | |
| 4.2. | Период обучения на этапах 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 ПЕРЕВОД НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"

Таблица №11

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив для этапа совершенствования спортивного мастерства | |
|--|--|-------------------|---|-----------------|
| | | | Юноши/Юниоры | Девушки/Юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ-пхумсэ", "весовая категория" | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,9 | 8,2 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 1.4. | Бег на 2000 метров | мин, с | Не более | |
| | | | 8,10 | 10 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество | не менее | |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|
| | | раз | 36 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 8 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 46 | 40 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория", "ВТФ-пхумсэ" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 30x8 м с высокого старта | мин, с | не более | |
| | | | 1,15 | 1,25 |
| 2.2. | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 18 |
| 3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ВТФ-пхумсэ", "весовая категория" | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд - ""Кандидат в мастера спорта" | | | |

IV. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта ТХЭКВОНДО

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

4.1.1. Этап начальной подготовки первого года

Основная направленность учебно-тренировочного процесса – ознакомление с простейшими приемами тхэквондо и специализированными движениями.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями.

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

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

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

Освоение ударов руками снизу по корпусу и простых атак. Движение вперед.

Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитных действий.

Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

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

Освоение боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Техническая подготовка

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(Барочируги); 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 (Пхумсе: тгык-иль-дянг). 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.

Тактическая подготовка:

Тактика тхэквондо – это единство техники, физической, функциональной и волевой подготовленности, проявляющиеся непосредственно на соревнованиях по пхумсэ и весовой категории.

Основные средства тактики являются: дистанция, стойки, перемещения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа, ритма, атака, защита, контратака, разведка боем, финт, маневрирование, угроза, вызов, обман, опережение.

Психологическая подготовка:

Для того чтобы умело управлять боевым состоянием в соревновательной деятельности, в тренировочном процессе воспитываются необходимые бойцовские качества: воля, характер, инициативность, решительность, внимание и смелость.

Поэтому психологически готовить спортсменов к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно проводить совместные тренировочные занятия с учениками из других клубов и школ, организовывать занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, проводить внутренние первенства по ката и кумитэ. Это приучает учеников к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.1.2. Этап начальной подготовки второго-третьего года

Основная направленность образовательного процесса – ознакомление с основными средствами тхэквондо и первоначальная практика боя.

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

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

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Освоение ударов ног: удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Освоение имитационных упражнений тхэквондо.

Техническая подготовка

Базовая техника тхэквондо:

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях.

Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Тактическая подготовка

В тактической подготовке обучающиеся изучат приемы, сформируют навыки в наступательной, контратакующей или оборонительной (выжидательной) тактике.

В то же время обучающиеся учатся оценивать противника, а также учатся изменить тактику ведения поединка по ходу, перейдя, например, от наступательной к контратакующей, от оборонительной к наступательной манере и т. д.

Основные действия в тактике:

- Разведка боем, прием предназначен для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

- Тактика наступательного поединка основана на захвате инициативы, когда, постоянно обостряя обстановку, сочетая финты и обманные действия с истинными атаками, идя на разумный риск.

- Контратакующий поединок особенно эффективен с противниками недостаточно быстрыми, не отличающимися хорошей реакцией.

- Оборонительный поединок построен на выжидательной тактике. При этом обучающийся не проявляет активности, а атакует и контратакует противника, когда тот допускает ошибку или промах, выполняя, то или иное техническое действие.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основные средства и методы психической подготовки направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность обучающегося. К ним относятся такие словесные средства, как «самоприказы», убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию.

К специальным психологическим средствам психологической подготовки к тренировочному процессу, равно как и к соревнованиям, относятся ментальные (умственные, психические) методы: аутогенная тренировка, имаготренинг (образ, изображение), идеомоторная тренировка, психотренинг волевого внимания, медитационные методы, ментальный видеотренинг, макетное моделирование действий.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Участие в спортивных соревнованиях:

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Обучающиеся участвуют в городских, региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях. На тренировочном этапе обучающиеся получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед обучающимися, чтобы только побеждать. А чтобы набрать соревновательный опыт, обучающиеся с помощью тренеров-преподавателей, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

4.1.3. Тренировочный этап (продолжительность до 3-х лет)

Основная направленность тренировочного процесса - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные усилия тренеров-преподавателей направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

В первые два года осваивается техника тулей, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различения и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение двух лет, осваиваются базовые боевые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных тхэквондистов для ускорения освоения основ техники и тактики.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

Техническая подготовка

Основной задачей 1-го года тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции. Основное направление – технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с полушагом, подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции. На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

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»); перекрестная 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 (Барочируги); 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, черезспину (Твит-чаги).Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг).

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для тренировочного этапа (спортивной специализации) до 3 лет.

Изучение ударов включается составной частью в тренировки по освоению защиты с ответными ударами:

- двухударные комбинации ногами (атакующие): боковой ближней, боковой дальней; боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову; боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову; боковой ближней, удар сверху дальней; боковой дальней, задний прямой дальней; удар сверху дальней, задний прямой дальней; подскок, финт ближней, боковой дальней; финт дальней со скольжением, боковой ближней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней; подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

- трехударные комбинации: скачок вперед, боковой дальней, боковой ближней, боковой дальней; подскок, боковой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; боковой дальней, задний прямой дальней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подшаг, задний прямой дальней в туловище, боковой дальней в голову; подскок, боковой прямой ближней, боковой дальней, задний прямой дальней.

- четырехударные комбинации: боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову, боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову; боковой ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой ближней, боковой дальней; подскок, боковой ближней, смена стойки, боковой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней; скачок вперед, боковой дальней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; боковой дальней, задний прямой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней.

Контратакующие комбинации: скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней; скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней; скачок назад от бокового прямого, боковой дальней; задний прямой дальней от бокового ближнего;

задний прямой дальней от удара сверху ближней; задний прямой дальней в прыжке на любое движение.

Тактическая подготовка:

Тактика тхэквондо в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и в конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, маневрирование, маскировка, угроза, ложные действия, вызов, сковывание.

Первоначальное изучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника (бой с "тенью").

Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

Упражнения с "активным" партнером, который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;
- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой.

Тактика проведения атаки и защиты

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- применение смены приемов и серии приемов;
- оценивание ситуации, умение отличить готовность и неподготовленность, правду от обмана;
- принудить противника ошибиться и поймать его в ловушку во время отражения его атаки.

Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

Психологическая подготовка:

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе обучающиеся принимают участие в различных уровнях соревнованиях, поэтому обучающиеся должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности - это способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации обучающихся, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям как вида спорта «тхэквондо», осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации заданий, побуждающих обучающегося к творческим проявлениям при создании новых вариантов, техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях:

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Обучающиеся участвуют в городских, региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях. На тренировочном этапе обучающиеся получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед обучающимися, чтобы только побеждать. А чтобы набрать

соревновательный опыт, обучающиеся с помощью тренеров-преподавателей, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

Навыки, приобретаемые на данной уровне спортивной подготовки:

- Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

- Умение провести подготовительную часть урока.

- Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

Изучается спортивная терминология, правила соревнований, судейская терминология, жесты, определение победителей. Также спортсмены принимают участие в судействе внутришкольных и городских соревнованиях.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.1.4. Тренировочный этап (продолжительность свыше 3-х лет)

Основная направленность тренировочного процесса - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

Техническая подготовка

Основной задачей 3-го года тренировочного этапа (спортивной специализации) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На данном этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку дистанция укорачивается и время от начала удара до его нанесения значительно уменьшается. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен. Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно-контактные бои, чтобы выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

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 (Барочируги); 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 (Пхумсе:тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг,тгык-юк-дянг.)

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево,вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками :ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для тренировочного этапа (спортивной специализации)3-го года.

Двухударные комбинации: подскок, удар сверху ближней, скрестный шаг вперед, задний прямой дальней; боковой дальней, смена стойки, подскок, боковой прямой ближней; удар сверху дальней, подшаг, обратный круговой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, боковой ближней в голову; подшаг, задний прямой дальней, обратный боковой дальней; подскок, боковой реверсивный ближней, обратный круговой дальней; скачок вперед, боковой реверсивный ближней, задний прямой дальней.

Трехударные комбинации :смена стойки, боковой дальней, удар сверху дальней, задний прямой дальней; подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней; скачок вперед, боковой ближней, подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, смена стойки, задний прямой дальней, задний прямой дальней; подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой дальней.

Четырехударные комбинации :подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней, удар сверху дальней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней; подшаг, задний прямой дальней, обратный круговой дальней, задний прямой дальней, обратный круговой дальней; боковой дальней, боковой дальней, подшаг, обратный круговой дальней, задний прямой дальней в прыжке; финт ближней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой дальней, боковой дальней. Контратакующие комбинации:скачок назад от бокового дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке дальней; скачок назад от заднего прямого, обратный круговой дальней от бокового ближней; задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней, задний прямой дальней; обратный круговой дальней от удара сверху ближней, обратный круговой дальней; скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, скачок назад от бокового дальней, обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближней.

Тактическая подготовка:

Основной задачей данного тренировочного этапа (спортивной специализации) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней, средней и ближней дистанциях.

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

Отработка одно, двух и трехшагового спарринга. Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трехшагового 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 (черезспину), 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.

Психологическая подготовка:

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

В тренировочном процессе на тренировочном этапе 4 года используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;
- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;
- задание самостоятельно решение, обучающийся умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

Участие в спортивных соревнованиях:

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Обучающиеся участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. На тренировочном этапе 4 года обучающиеся имеют соревновательный опыт. Задача на этом этапе стоит перед спортсменами, чтобы обучающиеся на официальных отборочных соревнованиях отбирались на основные соревнования и попадали в списки сборной команды, для участия всероссийских и международных соревнований.

В этом периоде подготовки, обучающиеся должны плотно работать с календарным планом, предварительно собирать информацию о соревнованиях.

Постоянно должны штудировать, анализировать положение, регламент соревнований. Знать по какой системе (олимпийская или круговая) и сколько нужно провести боев.

Обучающиеся на углублённом тренировочном этапе должны вести индивидуальный дневник, уметь разрабатывать перспективный и индивидуальный план подготовки к предстоящим соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей, боковых судей. Обязательно сдают экзамены по теории, практике на юного судью и спортивный судья третьей категории.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства

Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств и динамике спортивных достижений, результатам выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

Специальная физическая подготовка

Кросс с резкими ускорениями, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Техническая подготовка

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

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

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется за счет участия обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями и по индивидуальным планам подготовки.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №12

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки (до 1 года)

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|---------------------------|------------------|--|
| Требования техники безопасности при занятиях | 15 | октябрь | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 15 | октябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 15 | ноябрь | Понятие о физической культуре и спорта. 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 | 15 | декабрь | 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 | 15 | январь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Требования техники безопасности при занятиях | 15 | январь | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Антидопинг. Основные понятия. | 15 | февраль | Понятие допинга. Исторический обзор проблемы допинга. |
| Вредные привычки | 15 | февраль | Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических |

| | | | |
|---|-----|--------|---|
| | | | веществ. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 15 | март | 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 | 15 | март | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Допинг в спорте | 15 | апрель | Ценности спорта, антидопинговые правила, мотивация исполнения антидопинговых правил. |
| Режим дня и питание обучающихся | 15 | апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 15 | 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. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 15 | август | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| ИТОГО | 210 | | |

Таблица №13

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|---------------------------|------------------|--|
| Требования техники безопасности при занятиях | 25 | октябрь | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 25 | октябрь | 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 | 25 | ноябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. |

| | | | |
|---|----|---------|--|
| | | | Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Терминология, применяемая в тхэквондо | 25 | ноябрь | Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий. |
| Физиологические основы физической культуры | 25 | 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 | 25 | декабрь | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 25 | январь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Требования техники безопасности при занятиях | 25 | январь | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Антидопинг. Основные понятия. | 25 | февраль | Понятие допинга. Исторический обзор проблемы допинга. |
| Вредные привычки | 25 | февраль | Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических веществ. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 25 | март | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Психологическая подготовка | 25 | март | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Допинг в спорте | 25 | апрель | Ценности спорта, антидопинговые правила, мотивация исполнения антидопинговых правил. |
| Режим дня и питание обучающихся | 25 | апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Основы философии и психологии спортивных единоборств | 25 | май | Понятие о психологической подготовке. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. |
| Противодействие допингу в спорте | 25 | май | Исторический обзор проблем допинга в спорте. Основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. |

| | | | |
|--|------------|----------|---|
| Правила вида спорта | 50 | июнь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Врачебный контроль и самоконтроль | 35 | июль | Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесённых заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средства нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. |
| Требования техники безопасности при занятиях | 50 | август | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 50 | сентябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| ИТОГО | 585 | | |

Таблица №14

Этап совершенствования спортивного мастерства

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|---------------------------|------------------|--|
| Требования техники безопасности при занятиях | 45 | октябрь | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 90 | ноябрь | 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 | 90 | декабрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Требования техники безопасности при занятиях | 45 | январь | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Допинг в спорте | 45 | февраль | Нормативно-правовая база антидопинговой работы. |
| Вредные привычки | 45 | февраль | Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических веществ. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 90 | март | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение |

| | | | |
|--|---------------------|----------|--|
| Психологическая подготовка | 90 | апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 90 | май | 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 | 90 | июнь | 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 | | Педагогические средства восстановления: - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; - организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: - аутогенная тренировка; - психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: - питание; - гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня; - массаж; - витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Требования техники безопасности при занятиях | 45 | август | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 90 | сентябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| ИТОГО | 855 | | |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта тхэквондо

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее — «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее — «ВТФ - командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ» (далее «ВТФ - пхумсэ»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команды 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».б. Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "тхэквондо" и его спортивных дисциплин, определяется учреждением самостоятельно.

- Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий,

подготавливающих действий, действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

- Программа является информационной моделью, представляя собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающимся для достижения высоких спортивных результатов.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки реализуется согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» к материально-технической базе и инфраструктуре.

Учебно-тренировочные занятия проходят в здании муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивной школе «Победа».

Для реализации программы используется:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки (мужская, женская)
- душевые (мужская, женская)

-медицинский кабинета (оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)). Регистрационный номер лицензии: ЛО-22-01-005889.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (*приложение № 4*);
- обеспечение спортивной экипировкой согласно ФССП (*приложение № 5*);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питание и проживание, обучающихся в период проведения спортивных мероприятий, осуществляется на основании Приказа от 01.10.2021 №96 "Об утверждении Порядка финансирования за счет средств бюджета города Барнаула и норм расходов средств на проведение муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план официальных муниципальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Барнаула".

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Укомплектованность Учреждения педагогическими и руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, 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).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ 952н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) (далее - Приказ 237н), или

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

6.3. Информационные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.tkd@ros.ru/>
3. <https://minsport.alregn.ru/>

6.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. От 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. в силу с 01.01 2023).

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО» (приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 года № 988)

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

- Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ). Федеральное Государственное Бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания» Москва 2022.

VII. Список литературных источников

1. Александр Шубский Тхэквондо WTF. Пхумсе. Ульяновск: 2003;
2. Гаврилова Е.А / Безопасный спорт. Настольная книга тренера- М.: ООО «Принтлето», 2022
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. «Психология физического воспитания и спорта», 2000 г.
- 4.Йеон Хван Парк, Том Сибурн Тхэквондо: техника и тактика,2004
5. Лигай.В. Тхэквондо-путь к совершенству,2004
6. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов- М.: ООО «Принтлето», 2022
7. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск, 1999
8. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. - 2004 Учебное пособие для студ. Высших педагогических учебных заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000
9. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тхэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо, 2002
- 10.Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. - 2003
11. Шулика Ю. А., Ключников Е. Ю. Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003

8. Приложения

Приложение №1

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

| Этапы спортивной подготовки | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|---|--|-------------------------------|
| Для спортивных дисциплин: "ВТФ-пхумсэ" | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 10 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: "ВТФ-весовая категория" | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: "ВТФ-весовая категория", для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ-пхумсэ» не менее года | | | |

| | | | |
|--|--------------------|----|----|
| Этап начальной подготовки | 1 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | 1 |

Приложение №2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Для спортивных дисциплин: "ВТФ-пхумсэ" | | | | | |
| | НП-1 | НП-2, НП-3 | ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3 | ТГ-4 | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 16 | 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 832 | 936 |
| Для спортивных дисциплин: "весовая категория " | | | | | |
| | НП-1 | НП-2 | ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3 | ТГ-4 | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 16 | 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 832 | 936 |

Годовой учебно-тренировочный план для вида спорта «тхэквондо»

| № П/П | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|---|---|---------------------------|------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 16 | 18 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| | | 12 | 12 | 8 | 8 | 4 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 115 | 112 | 125 | 125 | 112 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 44 | 75 | 131 | 183 | 206 |
| 3 | Техническая подготовка | 125 | 183 | 262 | 374 | 374 |
| 4 | Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка | 19 | 25 | 50 | 50 | 66 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 0 | 4 | 12 | 25 | 37 |
| 6 | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 4 | 25 | 42 | 94 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | 9 | 13 | 19 | 33 | 47 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 832 | 936 |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Кол-во изделий |
|-------|---|-------------------|----------------|
| 1. | Барьер легкоатлетический тренировочный | комплект | 1 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 3. | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 4. | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг) | комплект | 1 |
| 6. | Гимнастическая палка «бодибар» | штук | 12 |
| 7. | Жгут спортивный тренировочный | штук | 12 |
| 8. | Зеркало настенное (1х2 м) | штук | 6 |
| 9. | Измерительная рулетка | штук | 1 |
| 10. | Конус тренировочный | комплект | 1 |
| 11. | Лента эластичная (силовая) | штук | 12 |
| 12. | Лестница координационная (0,5х6 м) | штук | 1 |
| 13. | Макивара — щит большая | штук | 6 |
| 14. | Макивара средняя | штук | 12 |
| 15. | Маркеры для тренировок | комплект | 1 |
| 16. | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 17. | Мешок боксерский | штук | 2 |
| 18. | Мешок-манекен водоналивной | штук | 2 |
| 19. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 20. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
| 21. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 22. | Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг»12х12 м | комплект | 1 |
| 23. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 24. | Переключатель 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 совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | Срок эксплуатации | 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 электронный | 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 |