МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 им. В.П. ФИОНОВА г. ТУАПСЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН (МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. ФИОНОВА г. ТУАПСЕ МО ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШ № 2
им. В.П. Фионова г. Туапсе
МО Туапсинский район
от «28» февраля 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
им. В.П. Фионова г. Туапсе
МО Туапсинский район
_____ В.Н. Федоров
«28» февраля 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 988 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1223)

Срок реализации:
на этапе начальной подготовки – 2 года;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Ф.И.О. разработчиков:
Н.И. Федорова, заместитель директора
А.В. Зайцева, тренер-преподаватель
Л.О. Козленко, инструктор-методист ФСО

г. Туапсе
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Общие положения …….....**	**4-6**
2.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**6-35**
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6-7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-13
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	8-9
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	9-11
2.3.3.	Спортивные соревнования	11-13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо»	13-16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17-19
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19-24
2.6.1.	Теоретическая часть	19-21
2.6.2.	Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21-22
2.6.3.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22-24
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24-28
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29-35
2.8.1.	План медицинских мероприятий	29-30
2.8.2.	План медико-биологических мероприятий	30-31
2.8.3.	Применение восстановительных средств	32-35
3.	**Система контроля**	**35-46**
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	35-37
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	37
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	38-46

лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки
4. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо» 46-71
5. Учебно-тематический план 72-75
6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 76-78
7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 78-84
7.1. Материально-технические условия реализации Программы 78-82
7.2. Кадровые условия реализации Программы 83-84
8. Информационно-методические условия реализации Программы 84-86

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо"

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «ВТФ - весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо", утвержденным приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее - ФССП), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1223. Срок действия Программы - 4 года.

1.2. 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, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.3. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки тхэквондистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, с основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития тхэквондистов и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области тхэквондо, освоение правил и тактики ведения боя (спарринга), изучение истории тхэквондо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и

методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных тхэквондистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных тхэквондистов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, города;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта.

1.4. Характеристика тхэквондо как вида спорта и его отличительные особенности.

Тхэквондо — современный вид спорта, корейское боевое искусство, имеющее духовно-философские корни.

Для него характерна развитая техника ног с большим арсеналом разнообразных подножек и подсечек. Круговые удары ногами встречаются гораздо чаще прямых, проникающих, так как выше грудной клетки не бьют. В поединке главной целью считается повалить противника, а не нанести ему повреждение. Удары кулаками в «тхэккен» полностью исключены. Руки применяются для тычковых ударов ладонью, а так же для захватов руки или ноги противника, после чего ему наносится сильный удар ногой. Во время тренировок ученики набивают ноги на камнях, стволах деревьев или прыгая через колючие кусты.

Наряду с отработанной техникой отшельник занимался своим духовным совершенствованием, предполагавшим осознание себя частью природы, умение жить в гармонии с окружающим миром и способность гармонизировать мир вокруг себя.

После корейской войны 1950-1953гг. в обществе возникла идея единого национального боевого искусства, которое стало бы символом духа нации. Реализовал эту идею в 1955 году генерал-майор южно-корейской армии Чхве Хон Хи. Новое боевое искусство было создано на базе традиционных корейских видов борьбы «субак» и «тхэккен» с использованием элементов карате, которое создатель стиля изучал в Японии.

Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники

выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту, к минимальному и максимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	2	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

На этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо» зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие обучаться тхэквондо, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической подготовке для зачисления на данный этап.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо» зачисляются подростки не моложе 12 лет, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап, имеющие спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» при периоде обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет, «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» при периоде обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо» зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет, имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного

			специализации)		мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способности спортивного сооружения, расписания занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

В том числе допускается возможность спаренных занятий.

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

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий:

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

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица № 3

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

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

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся,

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

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	1	1	1	2

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

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально-организованные контрольные соревнования (первенства, турниры спортивной школы по тхэквондо и др.).

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 (чемпионаты, первенства, турниры муниципального образования по тхэквондо и др.).

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки (чемпионаты, спартакиады, первенства, турниры субъектов РФ, краевые соревнования и др.).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо»

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблицах № 6-7.

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

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней, командировок и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно, для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в Таблице № 5.

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		УТ		ССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15
Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. Фионова г. Туапсе МО Туапсинский район ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее обучающихся. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице № 5 Программы.

В Таблицах № 6 и № 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий по тхэквондо, из расчета на 52 недели (час)

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6-8	8-10	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		8-16		4-8
1.	Общая физическая подготовка	100-115	92-112	104-120	109-146	125-166
2.	Специальная физическая подготовка	37-44	62-75	83-109	131-160	177-229
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-12	21-26	36-44	104-156
4.	Техническая подготовка	112-140	158-187	182-234	255-328	322-416
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-19	8-25	16-42	44-66	73-104
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4-8	5-16	15-29	42-62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	4-12	10-21	15-29	42-62
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1040

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочных занятий по тхэквондо, из расчета на 52 недели (час)

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6-8	8-10	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		8-16		4-8
1.	Общая физическая подготовка	133-154	114-140	146-167	140-187	150-200
2.	Специальная физическая подготовка	50-58	78-94	116-153	168-206	212-275
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-16	29-36	47-56	125-187
4.	Техническая подготовка	150-187	198-234	255-328	328-421	387-499
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-25	10-31	22-58	56-84	87-125
6.	Инструкторская и судейская практика	-	5-10	7-22	19-37	50-75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-12	5-16	15-29	19-37	50-75
Общее количество часов в год		416	520	728	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
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
2.3	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	Организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. Беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. Просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ.	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, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		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 тхэквондистов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных тхэквондистов.	В течение года
5.	**Работа с родителями**		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: индивидуальные встречи; беседы; дискуссии; социальные сети и чаты.	В течение года
6.	**Сотрудничество с общеобразовательными школами**		
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом организации ежегодно.

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 лицами, проходящими спортивную подготовку мероприятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об

ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомить лица, проходящие спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку;
- 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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.

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

2.6.2. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основами антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;

- организация онлайн-обучения на сайте РУСАДА;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга, проведение родительских собраний;

- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и указан в Таблице № 9.

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**		**Ответственный за проведение мероприятий**	**Сроки проведения**
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. Получение соответствующих сертификатов	Онлайн-обучение	Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе	Тренер-преподаватель	1 раз в год

		формирования антидопинговой культуры»		
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. Получение соответствующих сертификатов Ссылка на курс: https://newrusada.triagonal.net/	Онлайн-обучение	Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. Получение соответствующих сертификатов Ссылка на курс: https://newrusada.triagonal.net	Онлайн-обучение	Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год

	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства к проведению соревнований, а также к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации).

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь:

- самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие;
- давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- пользоваться электронными судейскими системами;
- подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований;
- самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией тхэквондо и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища в группе.
4. Провести учебно-тренировочные занятия в различных группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными тхэквондистами по совершенствованию техники.
6. Уметь руководить спортсменами на соревнованиях.
7. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении набора будущих тхэквондистов.

8. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «тхэквондо» обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Знать и уметь использовать правила вида спорта «тхэквондо».
2. Пройти судейскую практику на различных соревнованиях в различных должностях.
3. Выполнить требования к прохождению теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.
4. Выполнить требования для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.

План мероприятий инструкторской практики приведен в таблице № 10. План мероприятий судейской практики приведен в таблице № 11.

Таблица № 10

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические знания	Теоретические знания	
Этап начальной подготовки (свыше года)	Овладение основной терминологией вида спорта «тхэквондо»	Участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	Беседы, самостоятельное изучение литературы	I квартал
	Проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя	Выработка командного голоса при проведении строевых упражнений, подводящих упражнений; участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	Самостоятельное изучение перечня упражнений для разминки	II квартал
	Изучение общих положений правил вида спорта «тхэквондо»	Подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	Беседы, самостоятельное изучение литературы	III-IV квартал

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Овладение основной терминологией вида спорта «тхэквондо»	Участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	Беседы, самостоятельное изучение литературы	I квартал
	Самостоятельно вести дневник самоконтроля, вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	Ведение дневника самоконтроля, ведение учета учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	Беседы, самостоятельное изучение литературы	В течение года
	Овладение обязанностями помощника тренера-преподавателя на занятиях	Выработка командного голоса при проведении строевых упражнений, подводящих упражнений; участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	Самостоятельное изучение перечня упражнений для разминки	II квартал
	Овладение навыком составлять конспект учебно-тренировочного занятия по отдельным частям занятия	Подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	Беседы, самостоятельное изучение литературы	III-IV квартал
	Привлечение обучающихся в качестве помощников тренера-преподавателя при проведении разминки	Выработка командного голоса при проведении строевых упражнений, разминки	Самостоятельное изучение перечня упражнений для разминки	II квартал
	Изучение правил вида спорта «тхэквондо»	Участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	Беседы, самостоятельное изучение	I-II квартал
	Принимать участие в судействе физкультурных мероприятий различного уровня в различных должностях	Ведение протоколов, оформление отчетов о проведении соревнований	Беседы, самостоятельное изучение литературы	В течение года

Этап совершенствования спортивного мастерства	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися	Выработка командного голоса при проведении строевых упражнений, разминки, учебно-тренировочных занятий	Самостоятельное изучение перечня упражнений, согласование их с тренером-преподавателем	В течение года
	Овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годичного плана индивидуальной подготовки	Подготовка плана индивидуальной подготовки	Беседы, самостоятельное изучение литературы	В течение года
	Принимать участие в судействе физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий различных уровней в различных должностях (судья в поле, судья – секретарь, статистик)	Ведение протоколов, оформление отчетов о проведении соревнований	Беседы, самостоятельное изучение литературы	В течение года

Таблица № 11

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические знания	Теоретические знания	
Этап начальной подготовки (свыше года)	Изучение правил соревнований вида спорта «тхэквондо»	В качестве помощника тренера-преподавателя исправлять нарушения правил другими обучающимися	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение правил соревнований вида спорта «тхэквондо»	В качестве помощника тренера-преподавателя исправлять нарушения правил другими обучающимися	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы	I квартал
	Умение составить положение о проведении соревнований	Подготовить положение о внутришкольных соревнованиях	Изучит порядок типового положения	I квартал
	Умение составить заявку спортсменов	Подготовка заявок спортсменов для участия в соревнованиях	Изучение требований к документации	II квартал
	Умение вести протокол соревнований	Использование обязанностей помощника судьи	Изучение требований к документации	II квартал
	Привитие судейских навыков	Проведение судейства в своей или другой группе совместно с тренером-преподавателем	Изучение обязанностей членов судейской коллегии в разных должностях	III-IV квартал
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Знание требований к заявке Умение вести протокол соревнований	Подготовка заявок для участия в соревнованиях Использование обязанностей помощника судьи	Изучение требований к документации	I квартал
	Освоение судейских навыков	Участие в судействе внутришкольных соревнований	Изучение обязанностей членов судейской коллегии	II квартал
	Судья на официальных соревнованиях	Самостоятельное участие в судействе официальных спортивных соревнований в роли судьи	Изучение обязанностей судьи	III квартал
	Судья на официальных соревнованиях	Самостоятельное участие в судействе официальных спортивных соревнований в составе секретариата	Изучение требований к ведению протокола	III квартал
	Получение практических навыков представителя команды на официальных соревнованиях	Подготовка команды к соревнованиям и руководство ею в процессе соревнований	Знание прав и обязанностей представителя спортивной команды на официальных соревнованиях	IV квартал
	Анализ участия в работе судейской коллегии	Получение оценки главного судьи соревнований	Самоанализ проведенного судейства	В течение года

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

2.8.1. План медицинских мероприятий

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. Фионова г. Туапсе МО Туапсинский район по виду спорта «тхэквондо» начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование:

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. Фионова г. Туапсе МО Туапсинский район обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в Таблице № 12.

2.8.2. План медико-биологических мероприятий

Медико-биологическое обеспечение обучающихся МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. Фионова г. Туапсе МО Туапсинский район является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, контроль в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте за требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера.

Таблица № 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования

Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль	Ежемесячно	Ежемесячно	Ежемесячно
Оперативный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

предварительные просмотры (при определении допуска к мероприятиям);

периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обеспечения (далее - УМО);

этапные и текущие медицинские обследования;

врачебно-педагогические наблюдения.

Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряется ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером - преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся является изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений.

2.8.3. Применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности тхэквондистов необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовки.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- коррегирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование *медико-биологических средств восстановления* и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочных занятий. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и душ, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторное учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-

тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Частые травмы в тхэквондо: растяжения коленных, голеностопных, паховых связок, ушибы при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать спортивный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

План мероприятий по применению восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки указан в Таблице № 13.

Таблица № 13

План мероприятий по применению восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этап подготовки	Класс средств	Средства и методы

Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (до 3 лет, свыше 3 лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных тхэквондистов.
			Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна).
			Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом.

3. Система контроля

3.1. 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:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и

спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;

- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

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

- овладеть основами техники вида спорта "тхэквондо";

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «тхэквондо»;

- 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;

- укрепление здоровья;

- 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;

- сохранение здоровья;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниям 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе ее отдельной части или всего объема, сопровождается **промежуточной аттестацией** обучающихся. **Итоговая аттестация** представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на программу физической подготовки (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Результаты выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке оцениваются в бальной системе, приведенной в Таблице № 14.

Таблица № 14

Оценочная система

Баллы	Критерии оценки
0 баллов – норматив не сдан	невыполнение минимальных показателей ОФП и СФП
1 балл – норматив сдан	выполнение минимальных показателей ОФП и СФП

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 15-17.

Таблица № 15

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "тхэквондо"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "тхэквондо"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11

1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – весовая категория»				
2.1.	Челночный бег на 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,25	1,35
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «ВТФ – весовая категория»				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 17

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165

1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа 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 «ВТФ – весовая категория»				
2.1.	Челночный бег на 30х8 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 спортивной дисциплины «ВТФ – весовая категория»				
3.1.	Спортивный разряд - "кандидат в мастера спорта"			

М*етодические указания по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке*

Бег на 30 метров, на 60 метров выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 30 метров, 60 метров. Даётся две попытки. Лучшее время фиксируется.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-вниз. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.

Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Челночный бег 30 по 8 метров с высокого старта выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Бег на 1000 м, на 1500 м, на 2000 метров проводится на беговой дорожке стадиона. Испытуемый выполняет рывок с высокого старта. Спортсмен подходит к линии старта и занимает наиболее выгодное положение для начала бега: ставит у стартовой линии толчковую ногу, отставляя другую назад на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Противоположная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. Во время бега туловище почти в вертикальном положении, взгляд направлен вперед, плечевой пояс и руки движутся легко и ненапряженно. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

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

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

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине

плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме опроса.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Этап начальной подготовки (до года/свыше года)

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях тхэквондо. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития тхэквондо.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

10. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

11. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

12. Правила соревнований.

13. Весовые категории. Программа соревнований.

Учебно-тренировочный этап (до трех лет)

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие тхэквондо в СССР, РФ, регионах, родном городе.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях тхэквондо. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития тхэквондо.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

10. Общие сведения о строении организма человека. Анализаторы. Сердечно - сосудистая система.

11. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

12. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

13. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

14. Правила соревнований.

15. Весовые категории. Программа соревнований.

Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие тхэквондо в СССР, РФ, регионах, родном городе.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях тхэквондо. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития тхэквондо.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

10. Общие сведения о строении организма человека. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.

11. Общие сведения о строении организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения.

12. Общие сведения о строении организма человека. Нервная система.

13. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

14. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

15. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

16. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

17. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

18. Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя.

19. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие тхэквондо в СССР, РФ, регионах, родном городе.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях тхэквондо. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития тхэквондо.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

10. Общие сведения о строении организма человека. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.

11. Общие сведения о строении организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения.

12. Общие сведения о строении организма человека. Нервная система.

13. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

14. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

15. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

16. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

17. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

18. Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя.

19. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

4. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо»

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводиться в виде опроса. Эта форма контроля наиболее эффективна. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики тхэквондо, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Требования к изучению двигательных умений и навыков в виде спорта тхэквондо по годам обучения указаны в Таблице № 18.

Таблица № 18

Требования к изучению двигательных умений и навыков в виде спорта тхэквондо по годам обучения

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Теоретический материал

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях тхэквондо. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития тхэквондо.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

10. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

11. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

12. Правила соревнований.

13. Весовые категории. Программа соревнований.

Практический материал

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 (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- 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.
- Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в

самостраховке и страховке партнера. Плавание, обучение плаванию, игры на воде.

Специальная физическая подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков:

Организация занимающихся без партнера на месте.
Организация занимающихся без партнера в движении.
Усвоение приема по заданию тренера.
Условный бой по заданию.
Вольный бой.
Спарринг.

- Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:

Изучение захватов и освобождение от них.
Изучение базовых стоек тхэквондиста.
Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
Боевая стойка тхэквондиста.
Передвижение в базовых стойках.
В передвижении выполнение базовой программной техники.
Боевые дистанции.

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

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

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.
Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).
Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар нагой, прямой удар ногой.
Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.
Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.
Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад
Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Техническая, тактическая подготовка

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. 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 рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Инструкторская и судейская практика

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 2 года обучения

Теоретический материал

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).
3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях тхэквондо. Правила использования оборудования и инвентаря.
4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
5. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.
6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.
7. Краткий обзор истории и развития тхэквондо.
8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.
10. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.
11. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.
12. Правила соревнований.
13. Весовые категории. Программа соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

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

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание, обучение плаванию, игры на воде.

Специальная физическая подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов:

Организация занимающихся без партнера на месте.
Организация занимающихся без партнера в движении.
Усвоение приема по заданию тренера.
Условный бой по заданию.
Вольный бой.
Спарринг.

- Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:

Изучение захватов и освобождение от них.
Изучение базовых стоек тхэквондиста.
Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
Боевая стойка тхэквондиста.
Передвижение в базовых стойках.
В передвижении выполнение базовой программной техники.
Боевые дистанции.

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

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

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).
Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
Боевая стойка тхэквондиста.
Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар нагой, прямой удар ногой.
Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.
Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.
Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад
Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Техническая, тактическая подготовка

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. 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 рукой в сочетании с ударами ног. Защита

на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Инструкторская и судейская практика

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех обучения

Теоретический материал

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие тхэквондо в СССР, РФ, регионах, родном городе.
2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).
3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях тхэквондо. Правила использования оборудования и инвентаря.
4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
5. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.
6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.
7. Краткий обзор истории и развития тхэквондо.
8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.
10. Общие сведения о строении организма человека. Анализаторы. Сердечно - сосудистая система.
11. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.
12. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.
13. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.
14. Правила соревнований.
15. Весовые категории. Программа соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

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

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров . Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др.упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов:

Организация занимающихся без партнера на месте.

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

- Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:

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

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

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

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.
Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
Боевая стойка тхэквондиста.
Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.
Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары нагой, махи вперёд, в сторону, назад.
Обучение имитационным упражнениям тхэквондо: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.
Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Техническая, тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех обучения

Теоретический материал

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие тхэквондо в СССР, РФ, регионах, родном городе.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях тхэквондо. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития тхэквондо.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

10. Общие сведения о строении организма человека. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.

11. Общие сведения о строении организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения.

12. Общие сведения о строении организма человека. Нервная система.

13. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

14. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

15. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

16. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

17. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

18. Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя.

19. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Практический материал

Общая физическая подготовка

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

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров . Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др.упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов:

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

- Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:

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

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

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

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.

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

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.
Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары нагой, махи вперёд, в сторону, назад.
Обучение имитационным упражнениям тхэквондо: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.
Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Техническая, тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока.

Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Теоретический материал

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие тхэквондо в СССР, РФ, регионах, родном городе.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях тхэквондо. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития тхэквондо.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

10. Общие сведения о строении организма человека. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.

11. Общие сведения о строении организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения.

12. Общие сведения о строении организма человека. Нервная система.

13. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

14. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

15. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

16. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

17. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

18. Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя.

19. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Практический материал

Общая физическая подготовка

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

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров . Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др.упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол,

настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов:

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

- Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:

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

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

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

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.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
Боевая стойка тхэквондиста.
Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.
Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары нагой, махи вперёд, в сторону, назад.
Обучение имитационным упражнениям тхэквондо: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.
Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Техническая, тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика

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

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма спортсменов для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения тхэквондистов.

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легкодозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные

задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования тхэквондистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных тхэквондистов.

Эффективность учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки тхэквондистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Для достижения поставленных целей и задач необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

-проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;

-готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном зале, на площадке);

-перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Причины травматизма на занятиях

• Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к спортсменам, особенно к новичкам, сложность упражнений, и

несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

• Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение привил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

• Нарушение правил врачебного контроля.

• Допуск тренером-преподавателем к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения спортсменов по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности.

• Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

• Отсутствие периодического медицинского осмотра.

• Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у спортсменов наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех спортсменов правила внутреннего распорядка;

- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным администрацией спортивной школы;

- присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

- прибыть в спортивную школу за 15 мин до начала занятий; вести учет посещаемости спортсменами учебно-тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. Требования к спортсменам в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;

- находиться в спортивном зале только в присутствии тренера-преподавателя; выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

- покидать спортивную школу не позднее 15 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях тхэквондо:

- Занятия проводятся согласно расписанию;
- Все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или спортсмена-инструктора, назначенного тренером-преподавателем;
- После окончания занятия организованный выход из зала спортсменов проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- Строго контролировать спортсменов во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Немедленно прекращать занятия при нарушении дисциплины спортсменами, применении грубости. Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у спортсменов взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья спортсменов; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении учебно-тренировочных занятий с тхэквондистами на открытых площадках необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебно-тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических

упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

5. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в Таблице № 19.

Таблица № 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	≈ 120 / 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13 / 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13 / 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13 / 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13 / 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13 / 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13 / 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14 / 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14 / 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14 / 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	≈ 600 / 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70 / 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70 / 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70 / 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70 / 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

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

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

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказания первой помощи, применения восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, медицинская сестра).

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория», основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы 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 организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании Программы, 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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Во Всероссийском реестре видов спорта в виде спорта «тхэквондо» выделяют спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», реализуемых в МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. Фионова г. Туапсе МО Туапсинский район представлен в Таблице № 20.

Таблица № 20

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо»

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины

1.	Тхэквондо	047 000 1 6 1 1 Я	ВТФ - весовая категория 29 кг	047 001 1 8 1 1 Д
			ВТФ - весовая категория 33 кг	047 003 1 8 1 1 Н
			ВТФ - весовая категория 37 кг	047 004 1 8 1 1 Н
			ВТФ - весовая категория 41 кг	047 005 1 8 1 1 Н
			ВТФ - весовая категория 42 кг	047 006 1 8 1 1 Д
			ВТФ - весовая категория 44 кг	047 008 1 8 1 1 Д
			ВТФ - весовая категория 45 кг	047 009 1 8 1 1 Ю
			ВТФ - весовая категория 46 кг	047 010 1 8 1 1 Б
			ВТФ - весовая категория 47 кг	047 011 1 8 1 1 Д
			ВТФ - весовая категория 48 кг	047 012 1 8 1 1 Ю
			ВТФ - весовая категория 49 кг	047 013 1 6 1 1 С
			ВТФ - весовая категория 51 кг	047 015 1 8 1 1 Н
			ВТФ - весовая категория 52 кг	047 016 1 8 1 1 Д
			ВТФ - весовая категория 53 кг	047 017 1 8 1 1 С
			ВТФ - весовая категория 54 кг	047 018 1 8 1 1 А
			ВТФ - весовая категория 55 кг	047 019 1 8 1 1 Н
			ВТФ - весовая категория 57 кг	047 020 1 6 1 1 С
			ВТФ - весовая категория 58 кг	047 021 1 6 1 1 А
			ВТФ - весовая категория 59 кг	047 022 1 8 1 1 Н
			ВТФ - весовая категория 59+ кг	047 023 1 8 1 1 Д
			ВТФ - весовая категория 61 кг	047 024 1 8 1 1 Ю
			ВТФ - весовая категория 62 кг	047 025 1 8 1 1 Б
			ВТФ - весовая категория 63 кг	047 026 1 8 1 1 Ф
			ВТФ - весовая категория 63+ кг	047 027 1 8 1 1 Д
			ВТФ - весовая категория 65 кг	047 028 1 8 1 1 Ю
			ВТФ - весовая	047 029 1 8 1 1 Ю

			категория 65+ кг	
			ВТФ - весовая категория 67 кг	047 030 1 6 1 1 Б
			ВТФ - весовая категория 67+ кг	047 031 1 6 1 1 Ж
			ВТФ - весовая категория 68 кг	047 032 1 6 1 1 Ф
			ВТФ - весовая категория 68+ кг	047 033 1 8 1 1 Д
			ВТФ - весовая категория 73 кг	047 036 1 8 1 1 С
			ВТФ - весовая категория 73+ кг	047 037 1 8 1 1 С
			ВТФ - весовая категория 74 кг	047 038 1 8 1 1 А
			ВТФ - весовая категория 78 кг	047 039 1 8 1 1 Ю
			ВТФ - весовая категория 78+ кг	047 040 1 8 1 1 Ю
			ВТФ - весовая категория 80 кг	047 041 1 6 1 1 А
			ВТФ - весовая категория 80+ кг	047 042 1 6 1 1 М
			ВТФ - весовая категория 87 кг	047 045 1 8 1 1 А
			ВТФ - весовая категория 87+ кг	047 046 1 8 1 1 А

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

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

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

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

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 21.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблице № 22.

Таблица № 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1

20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств буто-маты «додянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья легкоатлетическая (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)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Таблица № 22

Обеспечение спортивной экипировкой

N 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			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Протектор зубной	штук	на	-	-	1	1	1	1

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

7.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

1) Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

В Учреждении наряду с должностями педагогических работников предусматриваются должности административно-хозяйственных, учебно-вспомогательных, медицинских и иных работников, осуществляющих вспомогательные функции.

Численный состав работников учреждения должен быть доступным для гарантированного выполнения его функции, задач и объемов услуг (работ), установленных учредителем.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе 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 организации***

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющей спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615),

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

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

В соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

Программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

8. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 года N 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

4. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 года N 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

6. Всемирный антидопинговый Кодекс.

7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 года N 952н.

8. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности /Т.В. Артамонова// Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 69.

9. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

10. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

11. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.

12. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любищевские чтения. – Ульяновск: 1999.

13. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000 г. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000.

14. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003.

15. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пумзе Ульяновск 2003.

16. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. – 2003.

17. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству - 2004.

18. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ. – 2004.

19. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо. - 2002.

20. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика - 2004.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).
2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru).

3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (http://www.rusada.ru).

Перечень аудиовизуальных средств

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских международных соревнований.

2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972482

Владелец Федоров Владимир Николаевич

Действителен С 25.05.2023 по 24.05.2024