

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина»  
«01» сентября 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина»  
В.Б.Лисина  
«01» сентября 2023г.  
Приказ от «01» сентября 2023г. № 248



## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

### I. Общие положения

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

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.

Программа направлена на организацию непрерывного процесса подготовки спортивного резерва путем реализации дополнительных образовательных программы спортивной подготовки, с последовательным переводом спортсменов с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и решает следующие основные задачи:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся (спортсменов) для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»;
- систематическое повышение мастерства обучающихся (спортсменов) за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- осуществление подготовки обучающихся (спортсменов) высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;
- осуществление подготовки спортсменов-инструкторов и судей по виду спорта «тхэквондо».

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

\* При комплектовании учебно-тренировочных групп:

1) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не должна превышать двукратного количества обучающихся (спортсменов), рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся (спортсменов), имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта;

2) при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися (спортсменами) из разных тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся (спортсменов) двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

3) учитывается возможность перевода обучающихся (спортсменов) из других спортивных организаций;

4) допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий

или перевод на самостоятельную подготовку в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248

### **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Учебно-тренировочные занятия:
  - групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с применением дистанционных технологий
2. Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

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

### 3. Спортивные соревнования

#### Объем соревновательной деятельности

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

\* Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся (спортсменов):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся (спортсменов) 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 (спортсменов) и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 4. Работа по индивидуальным планам

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

### Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивный мастерства	мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	8	8	4	1
1.	Общая физическая подготовка	100	112	120	146	166	150
2.	Специальная физическая подготовка	44	75	109	153	229	275
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	21	36	104	150
4.	Техническая подготовка	140	179	208	291	374	399
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	25	31	51	83	100
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	10	22	42	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	13	21	29	42	99
<b>Итого</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

**Календарный план воспитательной работы**  
(Приложение № 1)

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

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 реализацию дополнительных программ спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися (спортсменами), проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся (спортсменов), проходящих спортивную

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся (спортсменов) и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих 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 (спортсмены) принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося (спортсмена) действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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. План антидопинговых мероприятий (Приложение № 2).

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся (спортсменов) к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Этап подготовки	Освоение инструкторских и судейских навыков
Учебно-тренировочный этап – 1, 2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Владеть принятой тхэквондо терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений.</li><li>2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.</li><li>3. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия).</li></ol>
Учебно-тренировочный этап – 3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками.</li><li>2. Находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов.</li><li>3. Уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе.</li><li>4. Совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе.</li><li>5. Уметь вести прокол соревнований.</li></ol>

Учебно-тренировочный этап – 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов.</li> <li>2. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.</li> </ol>
Этап совершенствования спортивного мастерства – 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя.</li> <li>2. Правильно демонстрировать технические приемы.</li> <li>3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.</li> <li>4. Помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп.</li> <li>5. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря.</li> </ol>
Этап совершенствования спортивного мастерства – 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельно полностью проводить разминку.</li> <li>2. Уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.</li> <li>3. Подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.</li> <li>4. Знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.</li> </ol>
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3, этап высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.</li> </ol>

## **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

### **1. Медицинские и медико-биологические мероприятия**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тхэквондо», в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

Спортивная школа осуществляет медицинский контроль, за состоянием здоровья лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные

мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Медицинский контроль, за состоянием здоровья обучающихся (спортсменов) осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для членов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся (спортсменов) следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль, за использованием фармакологических средств.

Медико-биологическое обеспечение тренировки	Медико-биологические средства тренировки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- врачебный контроль (углубленные, этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);</li> <li>- лечение и реабилитация спортсменов;</li> <li>- обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми добавками;</li> <li>- оказание первой медицинской и первичной медико-санитарной помощи при проведении тренировочных сборов, занятий и соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный суточный режим и личная гигиена спортсмена;</li> <li>- гигиеническое обеспечение мест занятий;</li> <li>- гигиеническое состояние спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности (белковые препараты, спортивные напитки и т.д.);</li> <li>- вдыхание кислорода, вдыхание искусственного ионизированного воздуха (аэроионизация);</li> <li>- гидропроцедуры (различные виды душа, ванн, баня);</li> <li>- физиопроцедуры (ультрафиолетовое облучение, световые (тепловые));</li> <li>- ультразвук, коротковолновая диатермия;</li> <li>- пребывание в барокамере и термокамере с дозированным изменением давления, содержания кислорода, температуры;</li> <li>- электростимуляция (электросон, электростимуляция нервно-мышечного аппарата, электровоздействия на биологически активные точки тела – электропунктуация);</li> </ul>

	- различные виды массажа и самомассажа.
--	---

## **2. Восстановительные средства**

Для восстановления работоспособности используют широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося (спортсмена), а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**2.1. Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет подготовки)** – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

**2.2. Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки)** – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося (спортсмена); оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния обучающихся (спортсменов) при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

## **2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося (спортсмена).

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального

воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся (спортсменов) этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся (спортсменов), а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Планы медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств строятся в зависимости от периода подготовки спортсменов.

Период подготовки	Средства
Общеподготовительный период	Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдение режима дня (учеба, отдых, тренировки), повышение эмоционального фона тренировочных занятий, баня, контрастный душ, плавание.
Специально-подготовительный период	Применение упражнений для проведения полноценных разминок и заключительной части тренировочных занятий, баня, сауна, массаж, самомассаж, витаминизация, физиотерапия.
Соревновательный период	Массаж, самомассаж, витаминизация, гидротерапия, работа с психологом.
Переходный период	Баня, гидротерапия, массаж, самомассаж, смена вида деятельности, получение положительных эмоций (экскурсии, походы и т.д.), антидопинговые мероприятия.

### **III. Система контроля**

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

#### **На этапе начальной подготовки:**

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

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

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.

### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

#### **Нормативы общей физической и специальной 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"</b>						
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 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

#### **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"**

<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"</b>						
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 3x10 м	с	не более			
			8,7		9,1	

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество во раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество во раз	не менее	
			36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 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 во раз	не менее	
			18	16

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары "долио чаги" на уровне	количество	не менее	

	корпуса по "ракетке" за 10 с	раз	20	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования", "ВТФ - пхумсэ"</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования", "ВТФ - пхумсэ"</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

## **IV. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо**

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

ВТФ – Весовая категория (Керуги) — дисциплина тхэквондо, южнокорейского боевого искусства, вид спорта входящий в программу Летних Олимпийских Игр.

Керуги в переводе на русский язык означает спарринг. Другими словами, это противоборство двух соперников, позволяющее на практике проверить качество приобретенных ими, в процессе тренировок, умений и навыков. Продемонстрировать соответствующую атакующую, защитную технику рук и ног, технику передвижений, тактику ведения поединка.

#### **Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения**

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

#### **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 (легкие 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.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег

с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.

Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями — по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **Специальная физическая подготовка**

специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростносиловой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным

мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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

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

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

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

боевая стойка тхэквондиста.

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

боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

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 вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

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

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;

- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;

- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);

- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);

- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

### **Техническая подготовка**

#### **Начальные технические действия. Дистанции и стойки**

Дистанции в буквальном смысле не входят в состав начальных технических действий, однако они определяют состав техники,

вариативность ее исполнения и тактику боя.

Для осуществления каких-либо атакующих технических действий, или защиты непременно учитывается использование или обеспечение заданной дистанции.

Стойки – необходимое условие осуществления атакующего или защитного маневра. Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры). Стойки в проекции на сагиттальную плоскость могут быть прямые и согнутые. Согнутая стойка в тхэквондо является редкостью, и, как правило, она скоротечна, практически являясь элементом маневра.

### **Технико-тактическая и психологическая 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 вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Физическая культура и спорт**

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация.

принципы физической подготовки тхэквондиста.

#### **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России.

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека.

Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.

Органы пищеварения.

Органы выделения.

### **Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях.

Рациональное питание.

Гигиена сна.

Уход за кожей, полостью рта.

Вред курения, алкоголя, наркотиков.

Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

Значение утренней зарядки, тренировки.

Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. 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.

Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

### **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Поведение спортсмена – тхэквондиста.

Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

### **Правила соревнований**

Форма тхэквондиста.

Продолжительность боя.

Команды рефери на доянге.

### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

Спортивная терминология.

## **Тренировочный этап 1 и 2 года обучения**

### **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; легкая 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.

### **Специальная физическая подготовка**

специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.  
упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксерском 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, изучать 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 ногой, махи вперед, в сторону, назад.

обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): 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 подготовка**

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхисоги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двитукуби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: 31 стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка па одной ноге (хакдари-соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Бандечируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль-мок-чиги); удар локтем(Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

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

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги): сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги).

### **Ученический технический комплекс №1, 2, 3, 4, 5, 6**

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

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками:

ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом. Отработка одно, двух и трехшагового спаринга. Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трехшагового спаринга. Совершенствование бесконтактного спаринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками.

Удары по лапам со стоек: прямой удар ног ой вперед, боковой удар ногой толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой вверх\ вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

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

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Физическая культура и спорт**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация.

Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене.

#### **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России.

Первые соревнования тхэквондистов в России.

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских

спортсменов.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека.

Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.

Органы пищеварения.

Органы выделения.

### **Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях.

Рациональное питание.

Гигиена сна.

Уход за кожей, полостью рта.

Вред курения, алкоголя, наркотиков.

Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

Значение утренней зарядки, тренировки.

Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом.

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. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

### **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста.**

Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

### **Правила соревнований**

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста.

Продолжительность боя.

Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи.

Ритуал перед началом боя.

Правила определения победителя. Возрастные группы.

Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Нарушения правил: ситуации.

### **Оборудование и инвентарь**

Зал тхэквондо (ВТФ). Додянг. Размеры. Инвентарь.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках.

Соблюдение техники безопасности.

### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

Умение провести подготовительную часть занятия.

Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

Спортивная терминология.

### **Правила соревнований**

Судейская терминология, жесты.

Определение победителей.

## **Тренировочный этап 3 и 4 года обучения**

### **Общая физическая подготовка**

строевые упражнения на месте, в движении.

ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору.

общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

упражнения с отягощениями.

упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, 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, ныряние.

### **Специальная физическая подготовка.**

специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

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

прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

специальные упражнения для развития точности движений.

### **Боевая стойка тхэквондиста:**

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложненных условиях. Контрудары. Контратаки.

### **Техническая подготовка**

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби); задняя низкая стойка (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дарисоги- стойка «цапли); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги); удар предплечьем(Паль-мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону(Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-

макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчомаки), блок ребром ладони (Сональ-маки), блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчомаки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги): сверху вниз вовнутрь (аннере-чаги), сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тьюдоле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону(Тью-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).

### **Ученический технический комплекс №1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**

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

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Отработка одно, двух и трехшагового спаринга.

Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трехшагового спаринга.

Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой.

Маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

Тактика ведения поединка.

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

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках.

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно).

Накопление двигательного опыта.

Основными задачами психологической подготовки на этапе занятий тренировочных групп является воспитание спортивного интеллекта, способности

к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Физическая культура и спорт**

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Роль физической культуры в воспитании молодежи.

#### **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

Достижения тхэквондистов в России, на мировой арене.

Итоги и анализ выступлений сборных молодежных и юниорских команд.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека.

Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.

Органы пищеварения.

Органы выделения.

#### **Гигиенические знания и навыки**

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Жизненная емкость легких.

Особенности пищеварения при мышечной работе.

Гигиеническое значение кожи.

#### **Врачебный контроль, самоконтроль**

Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом.

Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

#### **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста**

Морально-волевой облик спортсмена.

Саморегуляция состояний тхэквондиста. Методы снижения тревожности – снижение субъективной значимости соревнований, моделирование соревновательных поединков.

Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

### **Правила соревнований**

Форма тхэквондиста.

Защитная экипировка тхэквондиста.

Продолжительность боя.

Боковые судьи.

Ритуал перед началом боя.

Правила определения победителя.

Возрастные группы. Весовые категории.

Спортивная единая всероссийская классификация.

Нарушения правил: ситуации.

### **Оборудование и инвентарь**

Оборудование тренировочного зала по тхэквондо (ВТФ).

Экипировка и форма одежды тхэквондиста.

Уход за оборудованием в тхэквондо (ВТФ).

Соблюдение техники безопасности.

### **Инструкторская и судейская практика**

Судейство соревнований по керуги. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в керуги. Права и обязанности судейской бригады в керуги.

Команды и жесты рефери и боковых судей.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Значение и задачи физической подготовки на этапе ССМ - максимальная реализации индивидуальных возможностей.

Особенности проявления физических качеств в соревновательной деятельности тхэквондистов.

Специализация физических качеств и комплексное их разложение.

Средства, методы и контроль развития физических качеств в тхэквондо (ВТФ).

### **Общая физическая подготовка**

кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.

спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.

тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры.

упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объем.

### **Специальная физическая подготовка**

работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг.

круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10–15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т. д.

имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

### **Техническая подготовка**

Технические элементы:

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

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

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

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

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

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

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

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

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

Совершенствование в тактике по двум основным направлениям: - совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. - совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основные группы упражнений: - для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема); - для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий); - для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

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

### **Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания.

Планирование и контроль подготовки тхэквондистов высокой квалификации. Суть перспективного планирования и планирования летнего цикла тренировок. Основные задачи планирования и подготовки.

Средства восстановления и стимулирования работоспособности спортсменов в тхэквондо (ВТФ). Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Предсоревновательная подготовка квалифицированных тхэквондистов  
Структура предсоревновательной подготовки в тхэквондо (ВТФ). Объем нагрузок на этом этапе.

Место и значение психологической подготовки в современном тхэквондо. Компоненты психологической подготовки. Особенности психологической подготовки в пумсе и керуги. Развитие волевых качеств (средства, методы).

Роль специальных средств тренировки и соревновательной практики. Характеристика максимальных нагрузок и их планирования в годичном цикле подготовки. Средства восстановления и стимулирования работоспособности.

### **Инструкторская и судейская практика**

Самостоятельно полностью проводить разминку; уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; знать правила соревнований и

систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Занятия в группах высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности.

Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности.

Становление человека как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество.

Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностные ориентации, мотивационная готовность и т.д.), так и от объективных (например, значимость профессии в обществе, правовой и общественной ее статус и др.).

Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности.

Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития специалиста мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

### **Общая физическая подготовка**

Основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

### **Специальная физическая подготовка**

Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг.

Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д.

Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

### **Техническая подготовка**

Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения.

Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с легким и тяжелым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

Основная цель технико-тактической подготовки на этом этапе – обеспечить возможность эффективного использования большого арсенала двигательных действий в соревновательных условиях. Приоритетной задачей совершенствования технико-тактической подготовки является стабилизация и надежность реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Решение этой задачи базируется на почве построения индивидуальных планов подготовки с учетом специализированной направленности в соревновательной деятельности, где особое внимание следует уделить моделированию соревновательных ситуаций и разнообразным тактическим схемам ведения поединка. При этом следует учитывать особенности соревновательной деятельности спортсменов в индивидуальных и командных видах программы соревнований.

На этапе высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов - психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет тхэквондисту использовать их наиболее эффективно.

### **Теоретическая подготовка**

Система управления развитием тхэквондо в РФ. Государственные и общественные органы управления. Отбор и комплектование сборных команд РФ. Система подготовки сборной команды.

Научно-методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение подготовки сборной команды РФ.

Планирование и контроль подготовки тхэквондистов высокой квалификации. Суть перспективного планирования и планирования летнего цикла тренировок. Основные задачи планирования и подготовки. Динамика нагрузок в годичном цикле тренировок и на этапах многолетней подготовки. Контроль функциональной и технико-тактической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности.

Средства восстановления и стимулирования работоспособности спортсменов в тхэквондо (ВТФ). Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Оптимальное планирование нагрузок и рациональное построение структурных единиц тренировки. Применение психо-регулятивных и психогигиенических средств восстановления. Разновидности массажей, физиотерапия, баня, витамины.

Предсоревновательная подготовка квалифицированных тхэквондистов. Структура предсоревновательной подготовки в тхэквондо (ВТФ). Объем нагрузок на этом этапе. Индивидуальный характер подготовки в пумсе и керуги. Применение средств восстановления работоспособности и стимулирования восстановительных процессов.

Место и значение психологической подготовки в современном тхэквондо. Компоненты психологической подготовки. Особенности психологической подготовки в пумсе и керуги. Развитие волевых качеств (средства, методы). Специализированные ощущения и их усовершенствование. Психическая напряженность нагрузок. Эмоциональные состояния и управления ими в процессе соревнований.

Подготовка спортсменов на этапе максимальной реализации индивидуальной их возможностей. Задача подготовки. Роль специальных средств тренировки и соревновательной практики. Характеристика максимальных нагрузок и их планирования в годичном цикле подготовки. Средства восстановления и стимулирования работоспособности.

### **Инструкторская и судейская практика**

Выполнить необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

### **Учебно-тематический план**

(Приложение № 3)

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее – «ВТФ - весовая

категория)), «ВТФ - командные соревнования» (далее – «ВТФ - командные соревнования»)) 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».

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

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

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов. Чтобы до минимума сократить возможность тяжелой травмы во время тренировки или на соревнованиях, на уровне условного рефлекса, у спортсмена нужно вырабатывать навыки техники безопасности. В группах тренировки проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр, единоборств. Техника безопасности, прививается спортсменам незаметно при выполнении каждого упражнения. Профилактикой травматизма среди спортсменов является и разъяснение при показе движений, почему они выполняются именно в такой последовательности и что может произойти, если делать их из травмоопасного положения. Тренер должен разъяснять спортсменам правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить их с правилами техники безопасности в спортивном зале; присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход спортсменов из зала; вести учет посещаемости спортсменами тренировок в журнале соответствующего образца. Одна из

обязанностей тренера — следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. В целях обеспечения безопасности следует требовать, чтобы спортсмены приходили на тренировки только в дни и часы, указанные в расписании; находились на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; покидали спортивные сооружения не позднее 30-и минут после окончания тренировок.

Тренер, проводящий тренировку, обязан:

1. Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения тренировок, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.

3. 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 немедленно направлять его к врачу.

4. Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

5. Знать способы доврачебной помощи.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 4);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 5);

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.

### **Кадровые условия реализации Программы**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области

физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

## **Информационно-методические условия реализации Программы**

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года №988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»».
4. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 года №1223 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»".
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН

2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Теоретическая литература:

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. -292 стр.
3. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. – 200 стр.
4. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014, 126 стр.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
6. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
7. 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, 264 стр.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
10. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
- 11.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
- 12.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
- 13.Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008. – 232 с.
- 14.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
- 15.Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.

16. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников «Тхэквондо» (Теория и методика), Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс», 2007 год.
17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - <https://www.tkdrussia.ru/>

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Для групп НП</b> <u>Теоретическое изучение:</u> Программа соревнований, классификация и дисциплины. Ознакомление с правилами вида спорта «тхэквондо». Права и обязанности участников соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	В течение года
<b>Для групп УТ до 2-лет</b> <u>Практическое изучение:</u> Выполнение обязанностей судьи-секундометриста, судьи информатора.		В течение года	
<b>Для групп УТ св 2-х лет</b> <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве рефери, бокового судьи.		В течение года	
<b>ССМ</b> <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве рефери, бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи технического ассистента.		В течение года	
<b>ВСМ</b> <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве руководителя площадки (арбитра). Выполнение обязанностей судьи технического ассистента, заместителя главного секретаря. Прохождение судейского семинара.		В течение года	
1.2.	Инструкторская практика	<b>УТГ</b> <u>Практическое изучение:</u> Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера-преподавателя. Подача команд. Показ упражнений. Контроль за их выполнением.	В течение года
<b>ССМ</b> <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Подача команд. Упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение подводящим упражнениям. Формирование навыка наставничества.			
<b>ВСМ</b>			

		<u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование склонности к педагогической работе.	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: Массовый кросс посвященный «Дню Победы» «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна - когда она безопасна» «Здоровье - это здорово» «Полезный разговор»	Май, июнь август сентябрь октябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	и иных мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Трудовое воспитание</b>		
5.1.	Целенаправленный процесс формирования у подрастающего поколения потребности в разнообразной трудовой деятельности (учебной, трудовой, общественной и т. п.), глубокого уважения к труду человека, бережливого отношения к материальным и духовным ценностям, созданным трудом людей, осознанного и добросовестного отношения к своей работе и обязанностям.	- Установление распорядка дежурства по уборке места занятий после учебно-тренировочного занятия. - проведение субботников в парках, на территориях спортивного зала, в местах проведения учебно-учебно-тренировочных занятий на улице.	Сентябрь, апрель

### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Примечание
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Февраль	Тренеры отделений по видам спорта
	«Спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман»	Тематический час	1 раз в год	Проводится в виде беседы с вопросами и ответами
	«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	Допинг – это обман! Как пример негативного поведения в среде детей.
	Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Онлайн курс на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	Занятие проводится с ознакомительным и слайдами
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Последняя неделя месяца	Тренеры отделений по видам спорта
	Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила	Инструктаж	Сентябрь	Проводится на всех этапах, под роспись спортсменов.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Март	Тренеры отделений по видам спорта

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Деятельность основных антидопинговых организаций: МОК, Международный параолимпийский комитет, ВАДА, РУСАДА	Теоретическое занятие	В течение года	Провести в форме лекции, беседы
	«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен», «Окружение», «Правила в спорте», «Спортивное поведение»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	
	«День чистого спорта»	Спортивное мероприятие	Международный день чистого спорта	Викторина
	«Честный спорт - альтернатива допингу»	Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал (февраль, май, август, ноябрь)	Тестовые задания с выбором правильного ответа
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)	Лекция Беседа
	«Медицинские аспекты антидопинга»	Тематический час	1 раз в месяц	Лекция
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	«Антидопинг» (сертификат)	Онлайн курс на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	январь	Прохождение онлайн теста на сайте РУСАДА для получения сертификатов
	Деятельность основных антидопинговых организаций: МОК, Международный параолимпийский комитет, ВАДА, РУСАДА	Теоретическое занятие	В течение года	Провести в форме лекции, беседы
	«Санкции за нарушение антидопинговых правил»	Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал (февраль, май, август, ноябрь)	Тестовые задания с выбором правильного ответа
	«Медицинские аспекты антидопинга – (международный стандарт «Запрещенный список»)»	Тематический час	1 раз в месяц (январь)	Лекция

## Учебно-тематический план

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного 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/не дотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

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

42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
<b>Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

<b>N п/п</b>	<b>Наименование спортивной экипировки</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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
<b>Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства</b>			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта "тхэквондо")	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для	пар	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	улицы		обучающего я								
8.	Перчатки защитные (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающего я	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающего я	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающего я	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающего я	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта "тхэквондо")	штук	на обучающего я	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающего я	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающего я	-	-	1	2	1	2	1	1