Принято на
Педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
Протокол № 02

от «26» апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 25
г. Сочи
_____ Ю. А. Шин

«26» апреля 2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 25 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРО-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

Разработана на основе Федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 988) на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1223

Срок реализации программы: 4 года
Возраст зачисления: 7 лет и старше

Авторы:
Хисматова Г.Ф. –заместитель директора МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
Гребенникова Н.Г.-старший инструктор методист МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
Шин А. –старший тренер МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Номер страниц
I.	**Общие положения**	**4-6**
II.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:**	**6**
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку	6-9
2.2.	Минимальные требования к объему учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки	9-10
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10-17
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП)	17-21
2.5	Календарный план воспитательной работы.	21-26
2.6.	План мероприятий , направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	27-32
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.	32-34
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	34-42
III.	**Система контроля**	**42**
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию спортивных соревнований.	42-45
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	45-46
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	46-59
IV.	**Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.**	**59**
4.1	Распределение программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий	59-94
4.2.	Учебно-тематические планы по теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	94-96
V.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	**96**

5.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	96-100
VI.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**100**
6.1.	Материально-техническим условиям реализации Программы	100-103
6.2.	Кадровые условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	104-107
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	107-109

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

I.Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**тхэквондо**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тхэквондо» в дисциплинах: «ВТФ-пхумсэ», «весовая категория», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.222 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» зарегистрированным министерством юстиции РФ № 71473 от 13.12.2022 (далее – ФССП).

При разработке программы учитывались также следующие нормативные документы:

− Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

−Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

− Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

− Приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

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

− Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н;

− Правила вида спорта «тхэквондо» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 марта 2022 г. № 263;

− Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Минспортом 23.08.2017 г.

- санитарные нормы и правила;

- иные документы.

Целью Программы является эффективная организация процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», а также иные цели, такие как:

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

- формирование физического воспитания и физического развития личности; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, физического совершенствования, укрепления здоровья;

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленных целей предусматривает решение **основных задач**: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а именно:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности; приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В Учреждении реализация настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Срок действия настоящей Программы - не более 4 лет, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

II.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года в **дисциплине «ВТФ-пхумсэ»;**
- на этапе начальной подготовки – 2 года в **дисциплине «ВТФ- «весовая категория»**;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года в **дисциплинах: «ФТФ пхумсэ» и «весовая категория»**.

Таблица № 1

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 по виду спорта тхэквондо

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»				
Этап начальной подготовки	2	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8	16

Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8	16

На этап начальной подготовки спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ» (далее – ЭНП-пхумсэ) зачисляются лица, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься тхэквондо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку) и выполнившие приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

На этап начальной подготовки спортивной дисциплины «весовая категория» (далее - ЭНП) зачисляются лица, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься тхэквондо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку) и выполнившие приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

На учебно-тренировочный этап спортивной дисциплины «весовая категория» (этап спортивной специализации) (далее УТЭ) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе только из практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на

этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной физической подготовке.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе, осуществляется также при условии сдачи промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке и соответствующего спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд» до трех лет и третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный свыше трех лет.

При зачислении на этапы спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и иметь соответствующий спортивный разряд.

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

На учебно-тренировочный этап спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ» (этап спортивной специализации) (далее УТЭ -пхумсэ) зачисляются подростки не моложе 10 лет. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе только из практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной физической подготовке.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе, осуществляется также при условии сдачи промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке и соответствующего спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд» до трех лет и третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный свыше трех лет.

При зачислении на этапы спортивной подготовки учащийсям необходимо выполнить определенные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и и иметь соответствующий спортивный разряд.

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта тхэквондо направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства учащихся включает в себя:

- обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- планирование учебно-тренировочного процесса;

Организацией обеспечивается непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочного процесса, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий и одного года при проведении групповых занятий.

В течение календарного года организуется работа с учащимися, включая самостоятельные занятия по индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха в каникулярный период.

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта тхэквондо устанавливается с 1 января текущего года.

Физические нагрузки по виду спорта тхэквондо назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта тхэквондо утверждается после согласования с Педагогическим советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся с учетом их обучения в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей учащихся и этапа спортивной подготовки, а также с учетом минимальных требований ФССП по виду спорта.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

2.2. Минимальные требования к объему учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки

Функциональная подготовка в тхэквондо, заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях, нагрузки по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 2 и 3.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в дисциплине «ВТФ-пхумсэ»

Объём учебно-тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в дисциплине «весовые категории»

Объём учебно-тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Кол-во часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей учащихся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом учащихся согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командных дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно использование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера-преподавателя только с одним обучающимся. Такая форма обучения запрограммированная и выполняется под руководством тренера-преподавателя. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера- преподавателя и учащийсяа заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера-преподавателя только с одним обучающимся. Такая форма обучения запрограммированная и выполняется под руководством тренера-преподавателя. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера-преподавателя и учащийсяа заложено на правильное выполнение деталей учебно-тренировочных упражнений и техники.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими учащийсяами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется 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.

Учебно – тренировочные сборы.

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки учащийсяов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях учащихся организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных

мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивныхмероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико – восстановительные мероприятия.

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

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки учащихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивнойподготовки, выполнение которых дает основание для перевода учащхся на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки учащийсяов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных учащийся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных учащихся для комплектования групп спортивной

подготовки по виду спорта;

- просмотр и отбор перспективных учащихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки учащийся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен количественный состав группы.

Индивидуальное планирование подготовки тхэквондистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура индивидуального плана подготовки:

- соревновательная деятельность учащихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

Типовая структура перспективного плана (на олимпийский цикл) подготовки:

- цели и задачи многолетней подготовки;
- соревновательная деятельность учащихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности тхэквондистов (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния учащийся – параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности тхэквондиста.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся

составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов. Финансирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований учреждения на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке и (или) привлечение спонсорских средств.

Перечень учебно-тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо и приведен в таблице № 4

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные спортивные соревнования венчают

длительные этапы подготовки учащийся. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в спортивных соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Необходимость достижения в основных спортивных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки. Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Спортивные соревнования являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Во время соревнований осуществляется совершенствование общей физической и специально физической подготовки, технической и тактической подготовленности. Соревнования – наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы тренера-преподавателя и учащийся.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является соревнование, целью которой является удержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала учащийся.

Выделяют **контрольные, отборочные, основные и главные соревнования**.

Основные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности учащихся, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности учащихся, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности учащихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как, специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора учащихся в сборные команды различного уровня и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых

учащимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях учащийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество поединков, принятых учащимся в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице № 5.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной **дисциплины «ВТФ - пхумсэ»**				
Контрольные	1	2	2	2
Оотборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Для спортивной **дисциплины «ВТФ - весовая категория»**				
Контрольные	1	2	2	2
Оотборочные	-	-	1	2
Основные	-	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся тхэквондистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам тхэквондо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам тхэквондо.;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Учащиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения

Прежде чем приступить к анализу форм занятий в дополнительном образовании, следует сначала четко определиться, что конкретно дополнительное образование отличает от основного. Процесс основного образования направлен на получение ребенком определенного комплекса знаний, то дополнительное образование призвано решать задачи воспитания и развития его личности. Кроме того, дополнительное обучение в меньшей степени формализовано – его рамки значительно шире. Этими различиями и продиктованы особенности форм.

Среди традиционных форм можно отметить:

Лекции– изложение тренером-преподавателем предметной информации;

Экскурсии, научные экспедиции– поездки с ознакомительными и информационными задачами;

Туристические походы– выработка спортивных и познавательных навыков, а также оздоровление;

Обучающие игры– моделирование различных жизненных обстоятельств с обучающей целью.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с п.15 Федерального стандарта по виду спорта « тхэквондо».

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов учебно-тренировочного процесса изменяется. В

частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с учебно-тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов тхэквондо, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 7 до 14 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры учащегося еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств учащихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств учащегося и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду тхэквондо, приведено в таблице № 6

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в дисциплинах: «ВТФ-пхумсэ» и «весовая категория»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ» на 52 недели в (часах)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	**6-8**	**8-14**	**14-18**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24		**8-16**	

1.	Общая физическая подготовка	52-86	69-84	83-95	110-145
2.	Специальная физическая подготовка	28-32	47-56	67-87	131-160
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-9	17-20	37-43
4.	Техническая подготовка	85-105	119-140	146-187	255-327
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-14	7-18	13-33	22-58
6	Инструкторская и судейская практика	-	3-6	5-12	8-21
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	3-9	9-16	15-29
Общее количество часов в год		234	312	416	728
Самостоятельная подготовка не менее 10% не более 20% (в часах)		23-52	31-62	41-82	73-146

Таблица № 8

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «весовая категория» на 52недели в (часах)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**
		Недельная нагрузка в часах			
		6-8	**8-10**	**8-14**	**14-18**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24		**8-16**	
1.	Общая физическая подготовка	100-115	92-112	83-95	110-145
2.	Специальная физическая подготовка	38-43	63-74	67-87	131-160
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-12	17-20	37-43
4.	Техническая подготовка	113-140	151-187	146-187	255-327

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-18	9-24	13-33	22-58
6	Инструкторская и судейская практика	-	5-8	5-12	8-21
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	5-12	9-16	15-29
Общее количество часов в год		312	416	416	728
Самостоятельная подготовка не менее 10% не более 20% (в часах)		32-63	42-83	41-82	73-146

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с учащимися является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности учащихся – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является учащийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного

поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных учащихся, условием формирования личности учащегося является спортивный коллектив. Юные учащиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание учащегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности учащегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с учащимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с учащимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание учащихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино и фото видеоматериалами. Умственному развитию учащихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности учащихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

1. Профориентационная деятельность.

2. Здоровье сбережение.

3. Патриотическое воспитание.

4. Развитие творческого мышления.

5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы.

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году. Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий, обучающихся):

а) организационно-педагогическая работа определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

б) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

в) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

г) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных учащихся;

д) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

е) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

1. Создание максимально благоприятных условий для развития личности

ребенка, его индивидуальных способностей;

2. Социальная защита детей на основе личностной ориентации;

3. Сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств, таблица № 9.

Таблица № 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы		Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность			
1.1	Организация активного досуга обучающихся и расширение познаний в области спорта		Декады спорта	в течении года
1.2			Участие в городском празднике, посвященном Дню физкультурника.	август
1.3			Участие в спортивном празднике «Всероссийский День спорта». Выставка достижений с показательными выступлениями	сентябрь
1.4			Всероссийская спортивная акция по пропаганде здорового образа жизни «Кросс наций – 2023»	сентябрь
1.5			Проведение родительских собраний в учебных группах	ежемесячно
1.6			Проведение встреч с лучшими воспитанниками «МБУ ДО СШ»	в течении года
1.7			Участие в соревнованиях по видам спорта	по календарным планам соревнований видов спорта
1.8			Беседы на тему: «Правила поведения на соревнованиях», «Спортивная форма, выбор спортивной одежды и обуви».	по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
2.	Здоровье сбережение			
2.1.	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива		Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание	сентябрь

	вредным привычкам		дети». Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!». «Культура дорожного движения – дорога без опасности»	
2.2			Тематические беседы для групп начальной подготовки "Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя".	октябрь
2.3			Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	в течение октября по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
2.4			Тематическая беседа "Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в летний период".	май
3.	Патриотическое воспитание			
3.1.	Формирование гражданина-патриотизма		«Воспитание нравственных и волевых качеств учащийсяа»	в течении года
3.2			Праздничные мероприятия, посвященные Дню защитника отечеств	февраль
3.3			Организация встреч с ветеранами и героями военных действий	апрель
3.4			Участие в городской акции «Георгиевская ленточка» Участие в городском шествии, посвящённом Дню победы в ВОВ	май
3.5			Участие в «Дне народного единства»	ноябрь
3.6			Организация и проведение мероприятий приуроченных к праздничным дням: -День Конституции; -День России; -День Флага; -День Космонавтики	в течении года
3.7			Организация и проведение Дней русской духовности и культуры	в течении года
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Знакомство с		Конкурс рисунков на	февраль

	художественно-творческой жизнью страны и региона, с представителями творческой интеллигенции		темы: «Спорт против наркотиков», «Здоровый образ жизни-наш образ жизни»	
4.2			Праздничные мероприятия, посвященные Международному женскому Дню 8 Марта	март
4.3			Посещение музеев	во время каникул
4.4			Организация просмотра видеофильмов, походы в кино	в течении года
4.5			Обсуждение прочитанной спортивной литературы,	в течении года
4.6			Знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях)	в течении года
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией			
5.1	Связь с семьей		Проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течении года
5.2			Проведение бесед, круглых столов с приглашение специалистов	в течении года
5.3			Проведение вечеров отдыха (поздравления учащихся с днем рождения)	в течении года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода,

включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее антидопинговые правила). Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования учащимися запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательного периода из организма учащихся, а также из организма животного, участвовавшего в спортивном соревновании;

3) отказ учащегося явиться на взятие пробы, неявка учащегося на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом учащегося от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности учащегося для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его не явка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка силицификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении учащегося, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг- контроля, является проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, установление ответственности учащегося, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, теоретических занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и

последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- организация прохождения онлайн-курса по антидопингу на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга учащихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;

- размещение на стендах Учреждения материалов по антидопингу;

- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, (законных представителей несовершеннолетних занимающихся) под роспись с локально-нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных учащихся, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными учащимися. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает учащегося к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых учащихся.

1. Искажение моральных ориентиров - опрос выявил у молодых учащихся стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда приносимому допингом здоровью учащихся. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера-преподавателя: важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями учащихся и тренерского состава. То, насколько тренер-преподаватель способен повлиять на юного учащегося относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых учащихся и их тренеров-преподавателей построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренерского состава.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых учащихся к проблеме допинга - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте среди учащихся. Второе - это работа с тренерским и инструкторским составом.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных учащихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных учащихся:

– представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для учащихся, общества и спорта высших достижений.

– представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.

– четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.

– устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

- информирование учащихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах;

- ознакомление учащихся с правами и обязанностями учащихся (согласно антидопинговому кодексу);

- ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения;

- повышение осведомленности учащихся об опасности допинга для здоровь

Таблица № 10

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

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	сентябрь	Директор, заместитель директора
2.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
3.	Проведение тренерского совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЭ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности занарушение антидопинговых правил)»	сентябрь	Заместитель директора
4.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список (ВАДА)	по мере необходимости	Заместительдиректора
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопингана тренерских советах	в соответствии с планом	Инструкторы-методисты
6.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для учащийсяов Учреждения	2 раза в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
7.	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) учащихся	постоянно	Тренеры-преподаватели,
8.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей,учащихся, инструкторов при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства	при зачислении	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

9.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	в течение года	Инструкторы-методисты
10.	Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде по анти допингу с постоянным и своевременным обновлением материала	в течение года	Инструкторы-методисты
11.	Информирование учащихся об изменениях вОбщероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
12.	Сертификация тренеров-преподавателей, учащихся этапов НП, УТ, в РУСАДА	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
13.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	в течение года	Заместительдиректора
14.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Заместительдиректора
15.	Проведение педагогического совета по вопросуобсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЭ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	в течение года	Заместительдиректора

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net./. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для учащихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2023 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для учащихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Учет информирования учащихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись учащегося. Для учащихся групп НП, УТ(СС), обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве помощника судьи и судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки (кроме групп начальной подготовки).

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего

привлечения их к тренерской-преподавательской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у учащихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, учащиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах учащиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов спортивной подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

В содержание спортивной работы входит освоение следующий умений и навыков:

1) знание терминологии, принятой в тхэквондо;
2) подача команд на организацию тренировочного занятия, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3) умение наблюдать и анализировать ход тренировки;
4) определить ошибку при выполнении тренировочного задания партнером и указать пути ее исправления;
5) составить комплекс упражнений по проведению разминку;

6) составить план-конспект учебно-тренировочного занятия и провести ее со учащимися групп начальной подготовки под наблюдение тренера-преподавателя;

Для выполнения требований, соответствующих квалифицированной категории спортивных судей, учащиеся осваивают следующие умения и навыки:

1) составить проект положение о проведении городских соревнований по тхэквондо ИТФ;

2) умение вести документацию (деятельность секретаря соревнований);

3) участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером;

4) судейство тренировочных игр в качестве помощника судьи и главного судьи соревнований;

5) участвовать в судействе официальных соревнований в составе судейской коллегии;

6) судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи соревнований.

В основе инструкторских занятий лежит методика освоения технических элементов вида спорта. Поочередно, выполняя роль инструктора, учащиеся последовательно и систематически осваивают технические элементы тхэквондо. Учащийся обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией тхэквондо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения, правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда учащиеся имеют уже необходимое представление о методике освоения элементов, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 11.

Таблица № 11

Планы инструкторской и судейской практики

Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х лет

Виды практики	**Содержание практики**
Инструкторская	Учащиеся овладевают принятой в тхэквондо ВТФ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия, а также разминкой, основной и заключительной частям
Судейская	Изучение основных положений правил по тхэквондо ВТ. Судейство городских соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.

Инструкторская	Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы учащихся перед поединком.

Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет

Виды практики	Содержание практики
Инструкторская	Учащиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку,заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи,арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает следующие требования.

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно- тренировочного этапа, обучающиеся должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением учащимися углубленного медицинского осмотра и уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося. Проверка проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных заболеваний, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Углубленное медицинское обследование 1 раз в год проводится для этапов начальной подготовки и учебно тренировочного этапа.

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

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические -убеждающие,
- направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;
- психологические - ментальные, социально-игровые;

Психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств учащегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения учащегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно- психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со учащимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование

учащегося, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание учащегося.

2. Беседы с другими людьми в присутствии учащегося. Содержание беседы косвенно направлено на этого учащегося. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия -косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуется механизм саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в само убеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Этап начальной подготовки.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Учебно- тренировочный этап.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучения приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Основной целью психологической подготовки на учебно- тренировочном этапе, является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно- тренировочных группах решаются задачи

воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данных этапах важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современных тактических видов спорта, таких как тхэквондо, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение сложных учебно- тренировочных заданий вызывает у учащихся положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы учащееся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь учащегося, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализаци, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочим уровнем, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей

юных учащихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микроциклов и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолог педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую консигнацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время

соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных учащихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Таблица № 12

Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев

	НП УТ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	УТ	Систематический контроль состояния здоровья учащийсяов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации *заключается*: – клинический анализ, характеризующий оценку здоровья: анамнез – общий, медицинский, спортивный, осмотр, ощупывание – пальпация, выстукивание (перкуссия), выслушивание (аускультация), ряд инструментальных обследований (определение артериального давления, частоты сердечных сокращений, электрокардиограмму, сбор лабораторных анализов – кровь, моча, оценку дыхательной системы и др.) Биометрическую оценку: оценку телосложения, роста, веса, охватных размеров тела, соотношение жировой и мышечной массы, физического развития, морфологического состояния; – Оценку функциональных систем организма как фактор приспособляемости к физическим нагрузкам с помощью функциональных нагрузочных проб.	по графику
	УТ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья учащийсяов, восстановлению их здоровья: -углубленное медицинское обследование; -самоконтроль; -физиотерапевтические средства восстановления; -фармакологические средства восстановления.	По графику и по назначению
Восстановительные мероприятия	УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления: - педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции	По графику и по назначению

		восстановительных процессов, построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение занятий в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. - психологические средства основаны на обучение приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. В спортивных школах возросла роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение приобретает определение психологической совместимости учащийсяов. Под психорегуляции понимается комплекс мероприятий, направленный на формирование у учащийсяа психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем. -гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде; - медико-биологическая группа	

		восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением	
	УТ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не нижу уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

Итогом освоения Программы является подготовка резервов высококвалифицированных учащихся и состоит в том,чтобы занимающиеся при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с учащимися на всем протяжении подготовки определяется тремя факторами: спецификой ведения игры, модельными требованиями квалифицированных учащихся, возрастными особенностями и возможностями учащихся.

Физическая подготовка занимающихся, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей, занимающихся через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие учащегося и специализированость проявления качеств, необходимых учащемуся.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных

возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тхэквондо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые учащимися на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого- либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированость их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей учащегося, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у учащегося здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

На этапе начальной подготовки:

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

-овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;

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

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

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо »;

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

-повышения уровня подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо ВТФ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем годах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального 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;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

-укрепление здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых Учреждением.

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся «тхэквондо» на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

1. уровень общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовленности обучающихся;
2. теоретической подготовки;
3. уровень и динамика спортивных результатов;
4. показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоенияобучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовкипо видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно- переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия, обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивнойквалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.)
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводятся один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (таблицы 12-13 настоящей Программы).

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Контроль за состоянием подготовленности учащихся. Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для тхэквондиста физическим качествам.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий учащихся при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства тхэквондиста являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет учащийся на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет учащийся и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения. Спортивный результат - важный критерий эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий тхэквондиста, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются в сводных протоколах, комиссией, созданной на основании приказа директора.

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно сданными учащимися, если он продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала.

Основные требования для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки учащихся представлены в Таблице № 13 и 14.

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной **дисциплины «ВТФ - пхумсэ»**						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной **дисциплины «ВТФ - весовая категория»**						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5

2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины **«ВТФ - пхумсэ»**				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин **«ВТФ - весовая категория»**				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин **«ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория»**				
3.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин **«ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория»**				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Результаты выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке оцениваются в бальной системе, приведенной в Таблице № 15.

Таблица № 15

Оценочная система

Балы	Критерии оценки
0-балов-норматив не сдан	невыполнение минимальных показателей ОФП и СФП
1 бал и более-норматив сдан	выполнение минимальных показателей ОФП и СФП

Методика выполнения упражнений ОФП:

1) **1. Бег на 30 и 60 метров,** предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!». Предоставляется одна попытка.

2. Бег на 1000, 1500 метров, предназначен для оценки уровня развития выносливости. Необходимо выполнять стартовое ускорение, но не больше, чем на 50-100 метров. После стартового ускорения необходимо спокойно замедлиться, примерно в течение 50 метров. За 200 метров до финиша необходимо немного прибавить скорость.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа

участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

3. Челночный бег 3х10 метров, предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, предназначен для оценки взрывной силы ног. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

5. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. ИП – стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Предназначен для оценки силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это

положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); нарушение техники выполнения испытания; подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 1 с; подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

7. **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.** Предназначен для оценки силовых качеств. Учащийся подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходного положения, продолжает выполнение норматива

8. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Предназначено для оценки силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; разновременное разгибание рук.

9. **Подъем туловища, лежа на полу** – лежа на спине. Предназначен для оценки силовой выносливости. Лечь на спину, прижать поясницу к полу, согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Локти в стороны. Поднимать туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение.

Методика выполнения упражнений СФП:

1.Челночный бег 30х8 м. с высокого старта. Бег начинаете с высокого старта, корпус наклоните вперед, разгон — максимальный, с активной работой рук, выносом бедра и частыми шагами. Постановка стопы — на переднюю часть На линии старта

нужно выставить опорную ногу вперед, перенести на нее вес, а вторую ногу расположить сзади на носке. Следите за спиной: она должна быть ровная. Тело немного подайте вперед. Когда вы услышите сигнал старта, нужно оттолкнуться опорной ногой и постараться максимально ускориться. Чтобы набрать высокую скорость, лучше бежать на носках. Придать ускорение также можно увеличением числа шагов. Далее, необходимо максимально быстро развернуться. Но сначала нужно притормозить, чтобы не пробежать нужную точку и не потерять время. Здесь нужно применить стопорящий шаг: немного сбросьте скорость перед разворотом, поверните стопу на прямой угол в направлении поворота и развернитесь. Пробегите дистанцию необходимое количество раз, а когда побежите к финишу, постарайтесь максимально ускориться. Если вы будете выполнять челночный бег с касанием пола или с переносом предметов, то можно быстро затормозить и поднять или опустить предмет. Рекомендуется сначала отрабатывать челночный бег на низкой скорости, а когда вы привыкнете к выполнению упражнения, можно увеличивать темп.

2. Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке». Подводящие упражнения к скоростному удару ногой Долио чаги (high-kick, roundhouse kick). Удар Долио чаги в тхэквондо - является идеальным для атаки соперника, располагающегося впереди - сбоку от атакующего. Удар наносится с помощью апкумчи, пальдунг и муруп. В обуви может наносится с помощью палькут. Долио чаги наиболее эффективен, если наносится в диагональном направлении к сопернику. Поэтому до начала удара атакующий должен выполнить необходимое перемещение в сторону, чтобы обеспечить оптимальное положение для удара, если соперник находится прямо впереди. Обычно удар наносится задней ногой, реже - передней. По высоте выполнения различают высокие средние и низкие удары.

Основные положения для удара Долио чаги:

Необходимо обеспечить резкий поворот тазом для того, чтобы атакующий сегмент дошел до цели по дугообразной траектории В момент удара апкумчи должен располагаться в вертикальном к цели положении. В момент удара пятка бьющей ноги должна располагаться чуть выше пальцев, и для этого необходимо направить удар сверху вниз по большой дугообразной траектории. В момент удара опорная нога повёрнута на 45°.В момент удара бьющая нога не должна слишком сгибаться. Удар не следует применять, если соперник находится прямо перед атакующим. В процессе удара руки следует держать перед грудью.

Перечень тестов (вопросов) по видам подготовки, не связанные с физической нагрузкой для этапов начальной подготовки, учебно-тренировочных этапов и совершенствования спортивного мастерства.

Тесты по теоретической подготовке и правилам вида спорта, обучающегося в

МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи проводятся в устной форме.

Этап начальной подготовки (НП):

Таблица № 16

Вопрос	Ответ
Кто является основателем тхэквондо?	Генерал Южнокорейской армии Чой Хонг Хи, основатель тхэквондо ИТФ, основатель Международной федерации тхэквондо ИТФ и первый ее Президент
В каком году было принято официальное название нового вида боевого искусства — «таэквон-до»?	в 1955 году.
Когда завершился процесс объединения различных школ тхэквондо?	30 ноября 1972 году, когда произошло торжественное открытие в южной части Сеула дворца «Куккивон» — всемирного центра тхэквондо ВТФ.
Когда и где был проведен первый чемпионат мира по тхэквондо ВТФ?	25-27 мая 1973 года был проведен первый чемпионат мира в Сеуле. В нем принимали участие 200 учащийсяов из 19 стран мира. Инициаторами чемпионата выступила Ассоциация тхэквондо Кореи.
Когда было принято решение о создании тхэквондо ВТФ?	28 мая 1973 года организаторы первого чемпионата провели первую конференцию. В ней приняли участие представители из 35 стран мира. На конференции было принято решение о создании Всемирной Федерации тхэквондо (WTF), утвержден устав, избран президент.
Что означает слово «Тхэквондо»?	Корейское «таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» — «искусство», «путь» — путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово «Таэквон-до» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.
Кто стал первым президентом ВТФ?	Ким Ун Ён стал первым президентом ВТФ.
Кто является президентом Всемирной Федерации в настоящее время?	Её президентом является Чо Чжонвон
Где находится штаб-квартира и одновременно центр тхэквондо?	Штаб-квартирой ВТФ и одновременно центром тхэквондо является Куккивон, расположенный на вершине склона в районе Яндон в Сеуле.
Когда ВТФ получила признание Международного олимпийского комитета	17 июля 1980 года Всемирная Федерация Тхэквондо получила признание Международного

(МОК)?	Олимпийского Комитета.
Что представляет собой эмблема тхэквондо ВТФ?	Эмблема ВТФ представляет собой стилизованную картинку, символизирующую 6 континентов и 5 океанов. На эмблеме изображены два человечка и земной шар.
.«Кённе» — это ?	А) Название удара Б) Поклоном команда «Построиться!» **В) Приветствие +** Г) Выкрик при атаке
От атаки в голову защищает блок ?	**А) Макки ольгуль +** Б) Хэчо арэ В) Макки арэ макки Г) Макки момтом
Тренер скомандовал «Баро!» — это значит?	А) Разойтись! Б) Построились! **В) Закончили! +** Г)Вольно!
В каком пхумсэ есть прием «батансон макки»?	**А) Джантхэгук са джан +** Б) Тхэгук сам джан В) Тхэгук о Г) Тхэгук юк джан
«Кьок па» — это?	**А) Разбивание предметов +** Б) Предупреждение в поединке В) Выкрик при ударе Г) Приветствие соперника
Что такое пхумсэ?	Пхумсе (poomse) – это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является, основой базовой техники. Это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.
Сколько всего пхумсэ?	17
На какие степени делятся пхумсэ?	На ученические и мастерские. Первые восемь пхумсэ необходимо уметь выполнять для аттестационных экзаменов на цветные пояса (Гып — ученическая ступень), Корё и более высокие пхумсэ необходимо знать для получения соответствующего Дана (мастерская степень). Так же есть отдельная степень — пум, обозначающая подростковый, или детский черный пояс в тхэквондо.
Для чего необходимо уметь выполнять пхумсэ?	Пхумсэ входит в состав обязательных требований при прохождении учащийсяом аттестации на очередной уровень.
Что такое Тэгук в ученических пхумсэ?	Тэгук дословно переводится как «Великий Предел» и является одной из основных категорий восточной философии, которая тесно связана с концепцией восьми триграмм, символизирующей цикл

	непрерывных превращений, которые постоянно происходят как с самим человеком, так и с миром, который его окружает. Восемь триграмм представляют собой комбинации трех черт, которые могут быть сплошными или прерывистыми. Каждая триграмма символизирует определенные процессы и состояния. Каждому пхумсэ из группы Тэгук соответствует определенная триграмма, а пхумсэ символизирует те свойства, которая она выражает.
Назовите ученические комплексы?	1 Пхумсэ - Тэгук Иль Джян - 8 гып. 2 Пхумсэ - Тэгук И Джян - 7 гып. 3 Пхумсэ - Тэгук Сам Джян - 6 гып. 4 Пхумсэ - Тэгук Са Джян - 5 гып. 5 Пхумсэ - Тэгук О Джян - 4 гып. 6 Пхумсэ - Тэгук Юк Джян - 3 гып. 7 Пхумсэ - Тэгук Чиль Джян - 2 гып. 8 Пхумсэ - Тэгук Паль Джян - 1 гып
Что подразумевается под весовой категорией в тхэквондо?	В тхэквондо весовая категория - это стандартизированный диапазон веса для практикующих тхэквондо.
По характеру соревнования делятся на	а) личные; б) командные; в) лично-командные.
Какая форма одежды у участников соревнований во время выступлений и в перерывах между ними?	Участники должны быть одеты в добок ВТФ утвержденного образца. В перерывах между выступлениями участники могут быть одеты в спортивные костюмы и спортивную обувь.
Что является минимальным весом для каждого класса?	Минимальный вес для каждого класса должен быть выше максимального веса для следующего низшего класса.
Что необходимо учащийсяу для допуска к соревнованиям?	Для допуска к соревнованиям учащийсяу необходимо подтвердить свою техническую квалификацию сертификатом утверждённого образца. Учащийсяы должны иметь сертификаты Международной федерации ВТ, в соответствии с заявленной технической квалификацией.
Что такое допинг?	Допинг – это одно или несколько нарушений антидопинговых правил, к которым относятся наличие запрещенной субстанции в пробе учащийсяа, отказ от сдачи пробы, подмена пробы и т.д?
Что такое Запрещенный список?	Это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования учащийсяами в соревновательный и вне соревновательный периоды.
Может ли учащийся отказаться от сдачи пробы?	Нет, учащийся должен сдать пробу
Безопасны ли для учащийсяа препараты, содержащие запрещенные субстанции, вформе капель?	Нет, запрещенная субстанция может попасть в организм и через слизистые (капли в глаза, нос)
Кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?	Учащийсяы, входящие в пул тестирования международной федерации и/или национальнойантидопинговой организации

Тесты по теоретической подготовке, правилам вида спорта и допингу обучающегося в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

Учебно-тренировочный этап, этап спортивной специализации:

Таблица № 17

Вопрос	Ответ
Назовите официальные языки организации (Всемирной Федерации тхэквондо)?	Официальные языки организации: корейский, английский, французский, испанский и немецкий.
Когда и где тхэквондо было включено в обязательную программу Олимпийских игр?	В сентябре 1994 г., во время Генеральной Сессии МОК, проходившей в Париже, боевое искусство тхэквондо по версии Всемирной федерации тхэквондо (WTF) было включено в обязательную программу Олимпийских игр.
Назовите цели и задачи тхэквондо ВТФ?	Уставом Всемирной федерации тхэквондо (WTF), его статьей №1, принято, что Тхэквондо является традиционным активом Корейской культуры. Главная цель, которую ставит перед собой организация ВТФ – популяризация и развитие боевого искусства, поддержание его благородного духа и распространение по всему миру. Также организация придает колоссальное значение техническому развитию боевого искусства и прохождению практических тестов, предусмотренных для обладателей черных поясов.
Когда учащийсяы тхэквондо впервые приняли участие в Олимпиаде?	Впервые учащийсяы тхэквондо приняли участие в Олимпиаде 2000 года, состоявшейся в Сиднее (Канада).
Частью программ каких игр и соревнований является тхэквондо?	Тхэквондо является частью программы Азиатских Игр, Мирового кубка Таеквондо, Университетского ЧМ по Тхэквондо, а также ЧМ по Таеквондо для Вооруженных сил.
Когда и где состоялся первый чемпионат России по тхэквондо?	Первый Чемпионат России по тхэквондо состоялся в Кургане в феврале 1991 года.
Кто стали первыми чемпионами СССР по тхэквондо?	Первыми чемпионами СССР стали Ли И. (г. Ессентуки), Шоров Р. (г. Владикавказ), а также в весовой категории свыше 80 кг — Анатолий Журавлев, советско-российский актер театра и кино.
Что способствовало развитию тхэквондо в СССР?	Развитию тхэквондо в СССР способствовал введенный в 1981 году повсеместный запрет на занятия каратэ.
Назовите самые выдающиеся успехи сборной России на международных соревнованиях?	Серебряная медаль на первенстве Европы в 1992 году у Резванова Рамиля (г. Ульяновск); золотая медаль на чемпионате Европы в 1994 году у Носковой Светланы (г. Нижний Новгород); командная золотая медаль на чемпионате Европы в 1998 году; серебряная медаль на Олимпийских играх 2000 в Сиднее (Австралия) у Ивановой Натальи (г. Иркутск).

«Сонгкут чируги» — это ?	**А) Проникающий удар кончиками пальцев +** Б) Рубящий удар ребром ладони В) Блок ребром ладони Г) Удар основанием ладони
Какой судья отмечает баллы, заработанные учащийсяами в поединке	А) Судья-регистратор Б) Судья при участниках **В) Боковой судья +** Г) Рефери
Тренера, инструктора или соперника в тхэквондо приветствуют?	А) Рукопожатием одной рукой Б) Командой «Чарёт!» **В) Поклоном +** Г) Рукопожатием двумя руками
На тренировке нельзя?	А) Заниматься больным Б) Не подчиняться указаниям тренера В) Заниматься без разминки **Г) Все перечисленное +**
Перечислите базовые принципы исполнения формальных комплексов?	Четкие перемещения и развороты корпуса; сбалансированность движений; концентрация в движениях; баланс центра тяжести; правильное; направление взгляда; правильное положение рук и ног; правильные стойки; скоординированное движение корпуса; использование веса своего тела; гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации; сохранение ритма движений; использование принципов ин и янь; правильная; концентрация силы; поражение воображаемого противника; понимание движений; правильное дыхание; постоянная готовность.
Назвоите мастерские формальные комплексы?	Мастерское пхумсэ – Корё. Мастерское пхумсэ – Кымган, мастерское пхумсэ – Тэбэк, мастерское пхумсэ – Пьонвон, мастерское пхумсэ – Сипджин, мастерское пхумсэ – Джитай, мастерское пхумсэ – Чунквон, мастерское пхумсэ – Хансу, мастерское пхумсэ – Илье.
Назовите продолжительность выступления в дисциплине пхумсэ?	Соревнования в дисциплинах «пхумсэ»: индивидуальная программа, двойки смешанные, тройки - до 90 секунд.
Назовите критерии оценки в дисциплине пхумсэ?	Правильность техники пхумсэ; правильность исполнения базовых движений; баланс; правильность исполнения отдельных элементов в каждом пхумсэ; презентация; скорость и сила; темп/ритм; выражение энергии.
По каким системам проводятся соревнования?	В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся: а) по олимпийской системе; б) по круговой системе; в) по системе отрезания; д**) по смешанной системе: система отрезания + олимпийская система.**
Как называется площадка для проведения соревнований по Тхэквондо?	Площадка называется «Доянг».

Назовите продолжительность поединка?	Продолжительность поединка три раунда по две минуты каждый, с одной минутой отдыха между раундами. Три раунда по одной минуте для мальчиков и девочек 11лет. В случае равного количества очков после завершения 3 раунда, после одной минуты отдыха, проводится дополнительный 4 раунд продолжительностью в одну минуту.
Перечислите разрешенные технические приемы и места для атаки?	Разрешенные технические приемы: удары руками (прямой удар крепко сжатым кулаком); удары ногами (любые удары, наносимые с использованием части ноги ниже лодыжки). 2. Разрешенные зоны поражения: туловище (разрешается наносить удары кулаком и ногами в области, закрытые защитным жилетом. Однако запрещается нанесение ударов в позвоночник); голова (эта область – над ключицей. Разрешается наносить удары только ногами).
На какие категории подразделяются наказания за запрещенные действия?	Все наказания подразделяются на «Кёнго» (предупреждение) и «Камчжом» (штрафной бал).
Назовите защитную экипировку во время поединка?	Защитный жилет, шлем, паховая раковина, накладки на предплечья и на голень, перчатки и капа, для спортивных дисциплин «весовая категория» обязательна защитная маска для юношей и девушек 12 – 14 лет и мальчиков и девочек 11 лет, одобренная ВТФ.
Кому предоставляется право выбора емкости для сбора пробы мочи во времяпроцедуры тестирования учащийсяа?	Учащийся сам выбирает емкость из нескольких предложенных.
Как долго может длиться процедура тестирования учащийсяа?	Столько, сколько потребуется учащийсяу для сдачи необходимого количества мочи
В какой лаборатории может производиться анализ допинг-проб?	В лаборатории, аккредитованной Всемирным антидопинговым агентством
Может ли учащийся быть протестирован дома в выходной день?	Да
Сколько раз в течение года учащийся может быть протестирован?	Неограниченное количество раз.

IV. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо (спортивным дисциплинам: ФТФ-пхумсэ и весовая категория

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Начало занятий в Учреждении не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в

21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – не более 2 астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) –не более 3 астрономических часов;

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» определяется Учреждением.

4.1. Распределение программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий

Методика учебно-тренировочного процесса тхэквондистов.

Освоение тхэквондо занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимовоздействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от тхэквондистов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые тхэквондисты находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам.

При распределении содержания тренировки тхэквондистов по годам спортивной подготовки следует иметь в виду, что оно апробировано со учащийсяами всех возрастов, включая и взрослых. Изменение содержания и последовательности изучаемого материала заключается в том, что учащиеся, начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт, осваивают технику и тактику тхэквондо в более короткие сроки. При этом они могут «пропускать» упрощенные варианты подготавливающих и боевых действий и их двигательного состава, а также подготовительных движений на тренировке.

Программный материал

Пхумсэ. Общая характеристика пхумсэ.

Пхумсэ представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо. Это построенные в определенной последовательности комбинации техники рук и ног, подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

На всем протяжении исторического развития тхэквондо, многократное повторение технических действий было основным методом обучения, позволяющим закрепить технику в памяти, объединяя тело и психику ученика.

Пхумсэ тхэквондо – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения (пхумсэ доньчжак), выполняемые по определенным траекториям (пхумсэ сон) и в точно

установленной последовательности и имитирующие реальный бой за жизнь с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Пхумсэ по праву можно отнести к средствам интегрального саморазвития личности, так как добиться максимального проявления физических и технических качеств можно только при вхождении в определенное психоэмоциональное состояние.

При изучении пхумсэ необходимо соблюдать основные требования:

1. Техника взгляда (сисон).

Во время выполнения пхумсэ необходимо наблюдать за воображаемым противником, при этом взгляд должен выражать решимость, показывать, что боец находится в состоянии максимальной психической мобилизованности – чжунсим.

2. Контроль за центром равновесия.

Потеря равновесия при выполнении пхумсэ отождествляется с потерей боеспособности и невозможностью эффективно применить технику тхэквондо адекватно возникшей боевой ситуации.

3. Контроль за распределением мощности усилий.

В каждом пхумсэ распределение мощности усилий при выполнении атакующих и защитных движений определяется «сценарием» пхумсэ, преследующим определенные учебные цели и основанном на принципах «мусуль» – искусства боя, формировавшегося на протяжении столетий в условиях реальных боевых действий. Каждое пхумсэ имеет свой сценарий, который характеризуется:

– определенным количеством типов запрограммированных конфликтных ситуаций;

– определенным количеством воображаемых противников, предполагаемым уровнем их подготовленности и сложностью применяемого ими арсенала боевых действий. Условно предполагается, что воображаемые противники, нападающие на исполнителя пхумсэ, одинакового с ним роста и располагаются точно спереди, сбоку или сзади от него. Поэтому исполнитель, выполняя удары в определенный сектор, как бы наносит его в свое зеркальное отражение.

– сложностью и последовательностью выполнения реальных и зашифрованных технических приемов, применяемых против действий каждого из воображаемых противников;

– сложностью тактических и психологических принципов, лежащих в основе применения технических приемов данного пхумсэ;

– рисунком траектории перемещений в данном пхумсэ (пхумсэ сон).

Распределение мощности усилий при выполнении движений в различных пхумсэ базируется на следующих принципах:

1) Самые мощные усилия должны развиваться при выполнении ударов с кихап, т. е. с объединением максимальных физических и психических усилий при выполнении действия. Считается, что при выполнении ударов с кихап должно развиваться сверх максимальное усилие, превосходящее максимальное стопроцентное физическое усилие. По сценарию, исполнитель пхумсэ, нанося воображаемому противнику удар с кихап, убивает его.

2) Следующими по мощности развиваемых усилий, после ударов, выполняемых с кихап, являются завершающие удары, выполняемые в конце траекторий пхумсэ сон. Эти удары выполняются с максимальным, стопроцентным физическим усилием и концентрацией максимальной физической силы в заключительной фазе ударного действия. По сценарию, выполняющий пхумсэ таким ударом должен поразить своего противника, т. е. привести его в состояние устойчивой длительной потери способности к движению и ориентации на время, пока не закончится бой. Это необходимо, потому что после нанесения удара исполнитель пхумсэ должен для продолжения боя повернуться спиной или боком к данному воображаемому противнику, который поэтому должен быть нейтрализован.

3) При выполнении одиночных ударов или завершающего удара в серии ударов (за исключением ударов, выполнение которых описано в пунктах 1 и 2) необходимо развивать усилие не менее 75–80 % от максимального. Назначением этих ударов является потрясение противника – кратковременная потеря им способности к движению и ориентации, а блоков – его иммобилизация, т. е. потеря способности к активному движению в результате получения сильной травмы ударной конечности. Другими словами, целью этих действий является кратковременное лишение противника боеспособности для последующего тщательного прицеливания и нанесения поражающего удара.

4) При выполнении ударов, предшествующих завершающему удару, в серии ударов, а также защитных блоков обычно развивается усилие не более 50–60 % от максимального. Назначением указанных ударов является ошеломление противника – кратковременная потеря им способности к ориентации, что требует не большой физической силы, а точности и значительной быстроты ударного действия, которая позволит лишить противника способности своевременно среагировать на атаку и создаст возможность для перехода к выполнению завершающего атакующего действия.

4. Контроль за темпо-ритмом.

Темпо-ритмический рисунок выполнения каждого пхумсэ уникален. Он зависит от уровня технической и физической подготовленности исполнителя пхумсэ, его психоэмоционального состояния в данный момент, от глубины понимания им общих принципов тхэквондо и знания различных вариантов боевого применения каждого движения данного пхумсэ. Техника выполнения пхумсэ должна базироваться на осмысленном сочетании быстрых и медленных движений, ритмических пауз между ними.

В большинстве пхумсэ подразумевается выполнение определенного количества зашифрованных элементов, которые при выполнении пхумсэ обозначаются паузами. Время регламентированных пауз определяется также мощностью предшествующих усилий, развиваемых при выполнении тех или иных видов ударов и защитных блоков и видом психической мобилизации.

Как правило, самая большая пауза следует после выполнения последнего движения пхумсэ перед возвращением в Чунби часе (позиция готовности к началу боевых действий).

После атакующего действия, выполняемого с кихап следует пауза. Затраты физической и психической энергии при выполнении ударов с кихап максимальные, поэтому времени на срочную физическую реабилитацию и психическую мобилизацию после выполнения такого удара потребуется больше, а, значит, и пауза между ударом с кихап и последующим действием длится дольше, чем после удара без кихап.

После выполнения завершающего атакующего действия без кихап в конце какой-либо из траекторий пхумсэ сон или после выполнения защитного блока без последующего удара, который, однако, обязательно подразумевается, следует пауза.

Между мощными ударами, выполняемыми по одному воображаемому противнику, или между выполнением мощного защитного блока и последующего удара следует пауза. Это объясняется тем, что мощные блоки лишают противника устойчивости и даже могут отбросить его на некоторое расстояние, поэтому небольшая пауза служит как бы для оценки изменившейся дистанции до воображаемого противника и выбора цели удара.

Между выполнением «легкого» защитного блока и последующего удара или между ударами, выполняемыми по одному воображаемому противнику в виде заранее спланированной серии, пауза отсутствует, так как удары, целью которых является ошеломление противника, не требуют проявления больших физических усилий.

5. Контроль дыхания.

В тхэквондо, как и в других видах боевых искусств, огромное значение придается соблюдению принципов правильного дыхания, считающегося для бойца важнейшим источником жизненной энергии ки. Несомненно, правильное дыхание является главным механизмом сопротивляемости организма утомлению и, как следствие, основой эффективности в бою, то есть от него зависит быстрота реагирования, скорость

и сила ударов и блоков, способность вести результативный бой в течение значительных промежутков времени. В тхэквондо используется так называемое «нижнее» диафрагмальное дыхание, то есть в дыхательном акте в основном задействована нижняя половина легких, имеющая больший объем, чем верхняя. В зависимости от боевого взаимодействия используются два метода дыхания: метод «трехчетвертного» дыхания и метод «двух четвертного» дыхания. Принцип этих методов заключается в том, что боец не выполняет вдох до конца, оставляя в легких резервный запас воздуха, необходимый для бесперебойного обеспечения кислородом напряженной мышечной деятельности. Если интенсивность боевого взаимодействия средняя, то используется метод «трехчетвертного» дыхания, то есть выдыхается только 3/4 объема воздуха, и затем следует вдох. При высокой интенсивности боевого взаимодействия используется метод «двух четвертного» дыхания – выдыхается только половина объема воздуха.

Каждое пхумсэ имеет свою оригинальную спирограмму, непосредственно связанную с темпо-ритмом и распределением усилий, и основывается на следующих принципах:

1. Любой удар или блок в пхумсэ выполняется на выдох. Как правило, вдох осуществляется через рот и может проводиться резко и непрерывно, например, при ударах с кихап, или постепенно и «порционно», например, при выполнении серии блоков и ударов. При совершении ударов и блоков после выдоха следует кратковременная задержка дыхания, связанная с напряжением мышц в конечной фазе движения, а затем опять продолжается выдох. При выдохе кончик языка прижимается к альвеолам нижних зубов.

2. Вдох всегда осуществляется через нос. Обычно, вдох производится резко и быстро перед выполнением блока или удара, но иногда, при совершении медленных движений в некоторых пхумсэ, вдох выполняется медленно, одновременно с движением. При вдохе кончик языка прижимается к альвеолам верхних зубов.

3. Как правило, все атакующие и защитные действия, выполняемые против одного воображаемого противника, совершаются на один выдох, независимо от их количества, а вдох – перед началом выполнения действий против следующего воображаемого противника. Это связано с тем, что при вдохе мышцы туловища несколько расслабляются, и, если в процессе боевого взаимодействия противник нанесет ответный удар в момент вашего вдоха, то, в случае попадания, эффективность этого удара резко возрастет.

4. Частое, глубокое и шумное дыхание, сопровождающееся при вдохе подъемом верхней части грудной клетки и плеч, является грубой ошибкой. Дыхание, по возможности, не должно быть заметным для противника.

Классификация пхумсэ:

Кичо пхумсэ являются подготовительными и предназначены для того, чтобы помочь начинающим правильно выполнять основную технику.

Тхэгык пхумсэ с 1 (иль) по 8 (пхаль) предназначены для обладателей цветных поясов и включают стандарт техники, которую необходимо освоить для сдачи экзамена на черный пояс.

Каждое пхумсэ, независимо от степени сложности, включает начальную (чунби) и заключительную (кыман/паро) позиции.

Техника выполнения каждого элемента пхумсэ (пхумсэ доньчжак) описывается по следующему принципу:

1. Направление движения, удары ногами.
2. Название стойки.
3. Техника движений руками.

Программа аттестаций.

Квалификация и система поясов.

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

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

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

Ниже приводится стандартная квалификационная шкала для занимающихся тхэквондо.

Таблица № 18

Уровень	***Цвет пояса***
10 гып	белый
9 гып	белый с желтой полосой
8 гып	желтый
7 гып	желтый с зеленой полосой
6 гып	зеленый
5 гып	зеленый с синей полосой

4 гып	синий
3 гып	синий с красной полосой
2 гып	красный
1 гып	красный с черной полосой

С 1 по 9 дан - Чёрный пояс с жёлтыми римскими цифрами, соответствующими квалификации от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4-5лет, если тренироваться 2-3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан - два года, 4-й - три и так далее. Обладатели с1-го по 3-й дан могут считаться «помощник учителя» (бо - са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (са бом) и обладатели 7-го - 8-го дана считаются мастерами (сахюн ним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером - са сон ним. Всё это показывает, что для того чтобы получить звание учителя по тхэквондо (4-й дан и выше) требуется как минимум 7 лет, время, достаточное, чтобы отличить профессионала от любителя.

Техника пхумсэ (формальные ученические комплексы).

1.Тэгук Иль Джян

(Название буквально означает «Тхэгык, первая ступень»)

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперѐд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперѐд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
6. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Шаг вперѐд левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
9. Шаг вперѐд правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
10. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-чириги.
11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
12. Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
13. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
14. Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
15. Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
16. Шаг вперѐд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

После выполнения пхумсэ спортсмен вновь салютует воображаемому противнику, после чего остаѐтся в позе «моа-соги» до команды «Паро!» («Вольно!»)

2. Тэгук И Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперѐд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперѐд, левая ап-куби, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
6. Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа ольгуль-бандэ-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева ольгуль-бандэ-чириги.
11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
12. Шаг вперѐд, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
14. Поворот направо 180°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
16. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
17. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
18. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги и кихап. Конец выполнения.

3. Тхэгук-Сам-Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по шее).
6. Шаг вперед, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.
7. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки.
8. Скольжение вперѐд, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-макки.
10. Скольжение вперѐд, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
11. Поворот налево 90’, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
12. Шаг вперѐд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки.

14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.
15. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
16. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
17. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-чириги.
18. Шаг вперѐд, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева момтон-паро-чириги.
19. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги.
20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги с кихап. Конец исполнения.

4. Тэгук-Са-Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева сонналь-макки.
2. Шаг вперѐн, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа сонкыт-чириги.
3. Поворот 180°, правая ти-куби, справа сонналь-макки.
4. Шаг вперѐд, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева сонкыт-чириги.
5. Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
7. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби.
8. Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки.
9. Поворот 270°, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
10. Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки.
11. Поворот 180°, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
12. Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки.
13. Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги.
15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа мом-тон-паро-чириги.
16. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и слева мом-тон-паро-чириги.
17. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и момтон-ту-бон-чириги.
18. Шаг вперѐд, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-тубон-чи-риги с кихап. Конец выполнения.

5. Тэгук-О-Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
2. Левую ногу назад, ап-соги, слева ме-джумок-чиги.

3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
4. Правую ногу назад, ап-соги, справа ме-джумок-чиги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, сначала слева, затем справа момтон-ан-макки.
6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-чириги, затем слева момтон-ан-макки.
7. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дын-чумок-чириги, затем справа момтон-ан-макки.
8. Шаг вперѐд, правая ап-куби, дын-чумок-чириги.
9. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
10. Шаг вперѐд, правая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
11. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
12. Шаг вперѐд, левая ап-куби, слева пальгуп-чириги.
13. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
15. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева ольгуль-макки.
16. Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-чириги.
17. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа ольгуль-макки.
18. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
19. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
20. Ап-чаги правой ногой, прыжок, правая коа-соги, справа дын-чумок-чириги и кихап. Конец выполнения.

6. Тэгук-Юк-Джян

Последовательность выполнения.

Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.

1. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
2. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
3. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
4. Поворот налево 90°, левая ап-куби, справа джебипум-хансонналь-ольгуль-макки.
5. Дольо-чаги правой, чучум-соги.
6. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева паккат-пхальмок-ольгуль-макки, справа момтон-паро-чириги.
7. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
8. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа паккат-пхальмок-ольгуль-мак- ки, слева момтон-паро-чириги.

9. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа паро-чириги.
10. Поворот налево 90°, пьонхи-соги, арэ-хэчьо-макки.
11. Шаг вперѐд, правая ап-куби, слева джебипум-хансонналь-ольгуль-макки.
12. Дольо-чаги левой ногой с кихап, чучум-соги.
13. Поворот направо 270°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
14. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
15. Поворот направо 180°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
16. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
17. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-макки.
18. Шаг назад, правая ти-куби, сонналь-макки.
19. Шаг назад, левая ап-куби, слева патансон-момтон-макки, справа момтон-паро-чириги.
20. Шаг назад, правая ап-куби, справа патансон-момтон-макки, слева момтон-паро-чириги. Конец выполнения.

7. Тэгук-Чиль-Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
2. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
3. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.
4. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
5. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
6. Шаг вперѐд, правая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
7. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.
8. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.
9. Левую стопу подтянуть к правой, моа-соги, бо-чумок.
10. Шаг вперѐд, левая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.
11. Шаг вперѐд, правая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.
12. Поворот налево 270°, левая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
13. Муруп-чиги правой ногой, правая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
14. Скольжение назад, правая ап-куби, отгоро-арэ-макки.
15. Поворот направо 180°, правая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
16. Муруп-чиги левой ногой, левая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
17. Скольжение назад, левая ап-куби, отгоро-арэ-макки.
18. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
19. Пьоджок-чаги правой ногой, чучум соги, справа пхальгуп-пьоджок-чиги.

20. Подтянуть левую ногу, правая ап-соги, дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
21. Пьоджок-чаги левой ногой, чучум-соги, слева пхальгуп-пьоджок-чиги.
22. На месте, слева хансонналь-момтон-йоп-макки.
23. Шаг вперѐд, чучум-соги, чумок-йоп-чириги с кихап. Конец выполнения.

8. Тэгук-Паль-Джян

Последовательность выполнения.

1. Шаг вперѐд, левая ти-куби, слева паккат-пальмок-годыро-макки, затем справа момтон-паро-чириги с переходом в левую ап-куби.
2. Прыжок вперѐд с левым тубальдан-сонап-чаги с кихап, левая ап-куби, слева. Момтон-ан-макки,момтон-тубон-чириги.
3. Шаг вперѐд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
4. Поворот налево 270°, правая ап-куби, осантыль-макки.
5. Поворот на месте, левая ап-куби, справа-чумок-даньо-ток-чириги.
6. Перекрѐстный шаг, левая ап-куби, осантыль-макки.
7. Поворот на месте, правая ап-куби, слева-чумок-даньо-ток-чириги.
8. Поворот налево 270°, левая ти-куби, сонналь-макки, затем справа момтон-паро-чириги соскольжением в левую ап-куби.
9. Ап-чаги правой ногой, шаг назад правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
10. Поворот налево 90°, левая пом-соги, сонналь-макки.
11. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
12. Подтянуть левую стопу, левая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.
13. Поворот направо 180°, правая пом-соги, сонналь-макки.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
15. Подтянуть правую стопу, правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
16. Поворот вправо 90°, правая ти-куби, годыро-арэ-макки.
17. Ап-чаги левой ногой, сразу же, подпрыгнув, туѐ-ап-чаги с кихап, правая ап-куби, справамомтон-ан-макки, момтон-тюбон-чириги.
18. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
19. Скольжение вперѐд, левая ап-куби, справа пхальгуп-чиги, дын-чумок-ольгуль-апе-чиги,момтон-бандэ-чириги.
20. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
21. Скольжение вперѐд, правая ап-куби, слева пхальгуп-чиги, дын-чумок-ольгуль-апе-чиги,момтон-бандэ-чириги.

Конец выполнения.

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

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

Этап начальной подготовки до 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 (лѐгкие 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, скоростно- силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

- Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями,спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег попересеченной 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 развитиякоординации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево ивправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар нагой, прямой удар ногой.
- Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперѐд.
- 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 вперѐд, прямой удар ногой, махивперѐд, 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 позволяютосуществлять 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 расположеныниже 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 предопределяют 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 стойкав тхэквондо является редкостью, и, как правило, она скоротечна, практически являясь элементом маневра.

Ученический технический комплекс №1,2

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударовна 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 вперѐд, 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 додянге.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология.

Этап начальной подготовки свыше года бучения

Общая физическая подготовка.

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

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

Используют упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем,втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, взахваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. 49 Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые

движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад,в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.Специальная физическая подготовка.

- Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолениемсобственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.
- Специальные упражнения для укрепления суставов.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста:
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево ивправо.
- Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнююдистанцию, изучать ближнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разныхдистанциях.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучениезащитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног: удар нагой, махи вперѐд, в сторону, назад
- Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ)

Техническая подготовка

Основой всех комбинаций с самого начала является концентрация. Поэтому не надо слишком быстро принимать позу «чумби». Эта поза должна быть принята медленно, чтобы успеть сконцентрироваться на следующей комбинации. Выполнение хтумсэ начинается после команды «сиджак».

Первое движение, в зависимости от выполняемой комбинации пумсэ, может быть быстрым или медленным, но для наблюдающего оно должно быть в любом случае неожиданным. Если первое движение быстрое, то в этом случае не может быть места медленному замаху, здесь должен быть взрыв движения. И лишь при плавно протекающем движении возможен медленный замах. Медленное первое движение в своей основе очень похоже на понятие чумби, последняя треть которого выполняется с максимальной силой: однако, форма концентрации свидетельствует о том, что этот приём может выполняться и в быстром темпе.

Любой бой начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.

Ученический технический комплекс №1,2,3 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.

Классификация техники ударов ногами

В спортивном тхэквондо по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, сбоку и реверсивные. К прямым ударам относятся все удары, наносимые по прямой траектории. Эти удары разделяются на колющие и рубящие (сверху).

К ударам сбоку относятся удары, наносимые по кривой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости.

К реверсивным ударам относятся удары, при которых траектория имеет зигзагообразную форму в горизонтальной плоскости. В определенной степени их можно относить к комбинации ударов.

Удары могут наноситься в туловище или в голову. Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище.

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита.

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.

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 Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене.

История развития тхэквондо (ВТФ)

История зарождения тхэквондо (ВТФ) в мире, России. Первый президент тхэквондо (ВТФ) России и его деятельность. 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, гражданственности, отношения к спорту, 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 додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология. Правила определения победителей в соревнованиях. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок. Обязательные требования к участникам соревнований.

Этап начальной подготовки 3 года обучения

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения на месте, в движении.
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения.
- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.
- Прыжки с места, с разбега, в длину, ввысоту, 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.
- Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная физическая подготовка

- Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.
- Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар нагой, прямой удар ногой.
- Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперѐд.
- 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 вперѐд, прямой удар ногой, махи вперѐд, в сторону, назад

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

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, стоны параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»). Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт- чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги). Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль- макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчомаки)

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар йогой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). Маховый удар ногой сверху вниз (нере- чаги): -сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп-чаги).

Ученический технический комплекс №1,2,3,4

Передвижения относительно противника (степы)

Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты. Передвижения относительно противника могут выполняться полушагом (выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой). В этом случае движение является законченным. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком). Существует два способа перемещения шагом: обычный и приставной. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10– 15%), чем приставным.

Передвижение по даянгу представляет собой непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях. В качестве примера такого комбинирования приводятся некоторые парные сочетания:

- обычный шаг – приставной шаг;
- обычный шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – приставной шаг;
- приставной шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – скачок двумя ногами;

- скачок одной ногой – скачок одной ногой;
- скачок одной ногой – приставной шаг;
- скачок одной ногой – скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами – скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами – приставной шаг.

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз; Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударовна дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счѐт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. 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 ударом рук. Ударов рукой всочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперѐд, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додянга с продолжением атаки.

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

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

Обязательные уроки гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. воспитательное значение тхэквондо (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

Краткая итхэквондо (ВТФ) в России.

Тхэквондо (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение тхэквондо (ВТФ) и развитие в Мире.

Место и значение тхэквондо (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основныенаправления и разделы в родном городе.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях тхэквондо (ВТФ).

Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей,волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиенаодежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность,освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности,

трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и

эмоциональные способности.

Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях.

Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенностисоревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

Оборудование и инвентарь Зал тхэквондо (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверкаисправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация и проведения самостоятельно размину. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

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. Лѐгкая 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 боксѐрском 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 ивправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Ударыногами из различных положений.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизуруками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучениезащитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног:
- удар боковой, круговые удары нагой, махи вперѐд, 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 среднейдистанции, 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 (Наранхи- соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: 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 (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 грех 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 степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.Отработка одно, двух и трех шагового спаринга. Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга Совершенствование бесконтактного спарринга 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 сверх\ 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, волевыекачества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка – победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всѐ 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. Основныеположения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста.

Международные связи спортсменов. Успехироссийских спортсменов на международной арене

История развития тхэквондо (ВТФ)

История зарождения тхэквондо (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов вРоссии. 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 эстетикиповедения тхэквондиста.

Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Командырефери на додянге. Жесты рефери на додянге. 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 урока. 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 игору.
- 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 гимнастическихснарядах: 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 набивнымм ячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.
- Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бегпо 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 надорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером дляразвития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, покругу, 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, трѐх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперѐд, сторону, назад. Обучение защитным действиям вусложнѐнных 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

(двит-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-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 (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 (Тыо-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тыодоле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону(Тыо-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тыо-твит-чаги).

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

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом. Отработка одно, двух и трехшагового 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-трѐхшагового спарринга. Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой. Маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

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. Закрепления навыков противоборства

в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям поиндивидуальному 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 физическойкультуры в воспитании молодежи.

История развития тхэквондо (ВТФ)

Достижения тхэквондистов в России, на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборныхмолодежных 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 сердечнососудистой 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 кѐруги. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в кѐруги. Права и обязанности судейской бригады в кѐруги. Команды и жесты рефери и боковых судей.

4.2. Учебно-тематические планы по теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

Таблица № 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся учащийсяов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	февраль	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	≈13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и

	при занятиях физической культурой и спортом			обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	апрель-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь-декабрь	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	В течении учебного года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила в ида спорта	≈14/20	В течении учебного года	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	В течении учебного года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	Январь-июнь	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	январь	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	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	В течении учебного года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	В течении учебного года	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	В учебного течении года	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	В учебного течении года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	Январь-июнь	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	В течении учебного года	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1.Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Тхэквондо́ (кор. 태권도?, 跆拳道?, также «таэквондо», с английского Taekwon-do) – корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - активное использование ног в бою. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Соревнования по тхэквондо на летних Олимпийских играх до включения в программу соревнований, являлся демонстрационным видом спорта на летних Олимпийских играх 1988 и 1992 годов. Начиная с летних Олимпийских игр 2000

года в Сиднее и до настоящего времени соревнования официально стали частью Игр. Соревнования всегда проходили среди мужчин и среди женщин. В этом виде спорта разыгрываются 8 комплектов наград.

Тхэквондо сегодня существует в трёх вариантах, трёх аббревиатурах ITF (International Taekwon-do Federation, Интернациональная федерация тхеквондо основана в 1966-м году генералом Чхве Хон Хи), WTF (World Taekwondo Federation, Всемирная федерация тхеквондо в 1973-м году, является олимпийской) и GTF (Global Taekwon-do Federation, Глобальная федерация тхеквондо основана в 1990-м году Пак Джун Тхе). Фактически, они мало чем различаются. Некогда начавшиеся внутренние распри привели к разделению в терминологии и используемой защите, но суть осталась прежней.

В тхэквондо действует поясная система классификации учащийсяов. Она состоит из 19 ступеней: 10 цветных поясов и 9 черных. Цветные пояса предназначены для занимающихся (гып), черные - для мастеров (дан). В основе классификации мастеров лежит троичная система, т.к. на Востоке число 3 почитается особым образом. Если умножить 3 на 3, то получится мистическое число 9. Именно поэтому IX дан считается наивысшим поясом. Низшими ступенями черного пояса являются первые три дана. Как правило, их обладателями становятся новички. Второй уровень начинается с IV дана. Учащийся, получающий его, автоматически вступает в ранг экспертов. Элиту мастеров в тхэквондо составляют учащийсяы с VII по IX дан.

Ширина всех поясов равна 5 см, а толщина - 5 мм. На расстоянии 5 см от края пояса нашивается полоска. На черных поясах отмечаются римские цифры. Цвета поясов имеют особый смысл. Черный, красный и синий цвета в эпоху династий Когуре и Силла соответствовали определенным уровням иерархий, а по остальным цветам (белый, желтый, зеленый) в прошлом разделялись по званию и категории воины корейской армии.

Белый цвет символизирует чистоту, желтый - землю, на которой всходят ростки, пускающие и укрепляющие свои корни; зеленый - рост растений и совершенствование навыков занимающихся тхэквондо; синий - это небо, к которому стремятся растения, а учащийсяы должны стремиться к прогрессу; красный цвет - это сигнал об опасности, призывающий учащийсяа к вниманию, чтобы он не переоценил свои силы; черный цвет означает зрелость и достижение наивысшего уровня мастерства.

Отличительные особенности направлений тхэквондо.

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

Система подготовки учащийсяов, бойцов тхэквондо ВТФ прежде всего ориентацией на бой-спарринг, проводимый в полный контакт с применением средств защиты (протекторы, шлемы). Запрещены (в спортивном бою) подсечки, удары по ногам, удары в голову рукой, броски. Система подготовки учащийсяов тхэквондо ВТФ направлена на реальную «боевую» манеру ведения поединка, что ставит тхэквондо ВТФ

на одну планку с боксом, кикбоксингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-сингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-кусинкай. Помимо спарринга в подготовку входит знание формальных комплексов - пхумсэ, которые были специально разработаны в Куккивоне, всего их насчитывается 17.

Пхумсэ – строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий **пхумсэ** выходит победителем. Основное упор в тренировочном процессе ставиться на изучение классических ударов ногами, хождение в стойках с ударами руками и блоками, растяжке и статике.

Весовая категория (Хируги или Кёруги) – спаррингoвая техника, умение вести бой с реальным соперником, это то, что и является *Олимпийским видом спорта*. В данной дисциплине уделяется больше внимание на боевую подготовку учащийсяа. Во время тренировочного процесса основной упор ставится учащийсяу на выносливость, степовую подготовку , кардио-айробную нагрузку, скорости нанесения ударов ногами, прыжковую технику ударов ногами, умению фехтованию ногами, тактике ведения боя и главное использование полученных знаний в спарринге.

Программа отражает целевые установки и содержательную часть основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологии обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения.

Как вид спорта в своей структуре тхэквондо выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по парусному спорту представлен в таблице № 20.

Таблице № 20

Дисциплины вида спорта тхэквондо

(номер-код – 047 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
ВТФ - весовая категория 29 кг	047 001 1 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 31 кг	047 002 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 33 кг	047 0031 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047 0041 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047 0051 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047 0061 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 43 кг	047 0071 8 1 1 Д

ВТФ - весовая категория 44 кг	047 0081 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047 0091 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047 0101 8 1 1Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047 0111 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047 0121 81 1Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047 0131 6 1 1С
ВТФ - весовая категория 50 кг	047 0141 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 51 кг	047 0151 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047 0161 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047 0171 8 1 1Э
ВТФ - весовая категория 54 кг	047 0181 8 1 1А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047 0191 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047 0201 6 1 1Э
ВТФ - весовая категория 58 кг	047 0211 6 1 1А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047 0221 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047 0231 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047 0241 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047 0251 8 1 1Э
ВТФ - весовая категория 63 кг	047 0261 8 1 1Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047 0271 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047 0281 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047 0291 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047 0301 6 1 1Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047 0311 6 1 1Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047 0321 6 1 1Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047 0331 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 72 кг	047 0341 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 72+ кг	047 0351 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047 0361 8 1 1 Э

ВТФ - весовая категория 73+ кг	047 0371 8 1 1Э
ВТФ - весовая категория 74 кг	047 0381 8 1 1М
ВТФ - весовая категория 78 кг	047 0391 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047 0401 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047 0411 6 1 1 М
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047 0421 6 1 1М
ВТФ - весовая категория 84 кг	047 043 1 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 84+ кг	047 0441 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 87 кг	047 0451 8 1 1 М
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047 0461 8 1 1М
ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047 0481 8 1 1Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047 0491 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ- тройки	047 0501 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047 051

Примечание: последняя буква в номе-коде спортивных дисциплин тхэквондо ВТФ обозначает пол и возрастную категорию учащийсяов
А-мужчины, юноши; М-мужчины;
Б-женщины, девушки; Н-юноши, девушки;
Г-мужчины, юноши, женщины; С-юноши, девушки, женщины;
Д-девушки: Ф-мужчины, юноши, девушки;
Е-мужчины, девушки; Э-юноши, женщины;
Ж-женщины; Ю-юноши;
Л-мужчины, женщины; Я-все категории.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-техническим условиям реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

- наличие договора на оказание медицинской помощи обучающимся образовательной организации с медицинскими организациями города Сочи края с учетом нахождения каждого места осуществления спортивной подготовки, в соответствии с приказом министерства здравоохранения Краснодарского края от 16 августа 2017 г. № 3794 «Об организации оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период обучения и воспитания в образовательных организациях».

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, Приложение № 10 и обеспечение спортивной экипировкой, Приложение № 11 (ФССП);

- 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.

В нижеприведенных таблицах указаны минимальные требования для обеспечения оборудованием, инвентарем и экипировкой учащихся МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

Таблица № 21

№ 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 «додянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 22

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий

1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Таблица № 23

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

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

6.2. Кадровые условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Кадровое обеспечение

Образовательное учреждение укомплектовано кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определённых дополнительной образовательной программой спортивной подготовки образовательного учреждения, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Основой для разработки должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учётом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательного учреждения служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников дополнительного образования»).

Образовательное учреждение также укомплектовано медицинскими работниками, вспомогательным персоналом.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом «Тренер-преподаватель-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Основным условием формирования и наращивания необходимого и достаточного кадрового потенциала образовательного учреждения является обеспечение в соответствии с новыми образовательными реалиями и задачами адекватности системы непрерывного педагогического образования происходящим изменениям в системе образования в целом. При этом темпы модернизации подготовки и переподготовки педагогических кадров должны опережать темпы модернизации системы образования.

В школе создано нормативно-правовое, информационно-методическое, организационно-содержательное обеспечение системы развития и повышения профессиональной компетентности тренеров-преподавателей и методистов-инструкторов. Методическая служба сопровождает тренера-преподавателя в процессе его профессионального развития, опираясь на принципы дифференциации и индивидуализации; система сопровождения включает самообразование, аттестационные процессы, курсовую подготовку, обмен педагогическим опытом, активные формы творческого взаимодействия субъектов образовательного процесса. Она носит стимулирующий характер и способствует развитию педагогического коллектива.

Особое место в системе повышения квалификации занимает самообразование, мощным стимулом которого является аттестация, высокий уровень мотивации и творчества педагогов. Аттестационные процедуры публичной защиты аналитических отчетов тренеров-преподавателей демонстрируют достаточный уровень владения ими коммуникативной компетентностью, рефлексивную культуру.

Повышение профессионализма тренеров- преподавателей - управляемый и

проектируемый процесс: целенаправленное мотивирование педагогов, дифференцированный подход к выбору образовательных программ курсовой подготовки, согласование тем на уровне педагога и администрации. Семинары городского и краевого уровня, научно-практические конференции создают условия для обобщения педагогического опыта, являясь формой развития профессиональной компетентности тренера-преподавателя. Тренера-преподаватели сотрудничают с Оргкомитетом Федерациями краевого и муниципального уровня: занимаются разработкой и согласованием списков сборной учреждения.

Профессиональные интересы тренеров-преподавателей отражают основные направления деятельности педагогического коллектива:

– модернизация образования;

– реализация инициативы «Наша новая школа»;

–внедрение Федеральных стандартов спортивной подготовки нового поколения;

– здоровьесберегающая среда образовательного учреждения;

– коммуникативно-деятельностный подход к организации образовательного процесса;

– информатизация образовательной среды школы и развитие информационной культуры субъектов образовательного процесса;

– технологизация образовательного процесса;

– подготовка учащихся к участию в новых формах итоговой аттестации;

– компетентный подход к результату образования.

В ряду мероприятий, обеспечивающих постоянный рост профессиональной подготовленности тренера- преподавателя, помимо обязательной плановой аттестации на категории (**не реже 1 раз в 3 года**), необходимо проведение на постоянной основе внутри школьных методических семинаров, изучение передового спортивного и педагогического опыта. Так же целесообразно создание рабочих групп (методических бригад) по наиболее актуальным текущим вопросам процесса спортивной подготовки, в том числе с участием приглашенных специалистов (комплексных научных групп), если их работа направлена на реальное совершенствование процесса спортивной подготовки.

Руководство МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи стимулирует повышение профессионального мастерства педагогических работников, повышение уровня спортивных результатов, поиск и отбор перспективных учащихся.

Программа предусматривает так же комплекс мероприятий по регулярному и целенаправленному повышению профессионального уровня тренеров- преподавателей. Реализуется данное направление не только на факультетах повышения квалификации,

но и в непосредственно в рамках спортивной школы. Формы организации такой работы многообразны: плановая методическая работа, участие в рабочих группах по различным вопросам, методические семинары, круглые столы и аналогичные мероприятия, способствующие обмену опытом между коллегами, самообразование и т.д..

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

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

МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи по штатному расписанию учреждения укомплектовано: директор-1 ставка, заместитель директора- 3 ставки, старший инструктор-методист-1 ставка, методист-инструктор-3 ставки, тренер-преподаватель-20 ставок, а также вспомогательный персонал: уборщики помещений, электрик, сантехник, водитель, техник по ремонту плоскостных сооружений.

6.3. Информационно –методические условия реализации программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от151.11.2022 года N 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».
4. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 года N 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участиюфизкультурных и спортивных мероприятиях».
6. Всемирный антидопинговый Кодекс.

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

Учебно-методические пособия для использования в работе педагогическими работниками в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, в виде книг и учебных пособий находятся в методическом отделе организации, а так же, в формате pdf файлов храниться на жестком диске.

1.Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ. Учебное пособие. 2009

2. Чой Сунг Мо. Книга: Тхэквондо для начинающих. 2005

3. Стазаев Г.П., С.С. Сандраков. Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка: учебное пособие. 2022

4. Александр Шубский. Тэквондо WTF. Пумзэ тэгук-сам-джан, тэгук-се-джан. 2007 год.

5. Александр Шубский. Тэквондо WTF. Синий пояс. Техника пумзэ тэгук-о-джан и тэгук-ю-джан. 2007 год.

6. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство. Учебник. 2004 год.

7. Константин Гил. Основы тэквондо. 2002 год.

8. Чой Сун Мо, Ярышев С. Н. Путь тхэквондо. От белого пояса - к черному. 2003

9. Дук Сунг Сон, Кларк Роберт Дж. Тэквондо. Базовый курс. 2004

10. Карамов С.К. Тэквондо. 2004 год.

11. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.

12. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.

13. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Учащийсям о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.

14. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

15. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с.90-92.

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

17. Мавлеткулова А.С. Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей С-П., 2007

18. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.

19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.

20. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной

тренировки. – М.: ФиС, 1961.

21.Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.

22. Рациональное питание учащийсяов рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003

23. Сафонкин С.Н. Тхэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.

24. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных учащийсяов-единоборцев» М.,2007

25. Соколов И. С. Основы тхэквондо. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.

26. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца – М.: ФиС, 1986, с.240.

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

28.Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных учащийсяов. – М.: Ф и С, 1986, с.255.

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

30. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Ф и С, 1975, с.200.

31.Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

32. Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Hi

Перечень Интернет-ресурсов

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:

https://tkd-news.ru/ все новости из мира тхэквондо;

http://taekwondo-russia.com/ Тхэквондо в России (сайт тхэквондо ВТ);

http://www.worldtaekwondo.org/index.html Всемирная Федерация тхэквондо;

https://tkdrussia.ru/?page_id=15817 Союз тхэквондо в России;

https://jiu.clan.su/index/taekvondo_video/0-34 ссылка на видео уроки;

http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm ссылка на обучающие программы и комплексы;

http://centrvostok.wtf-vao.ru/component/easytagcloud/347-module/14-pkhumse.html ссылка на обучающие комплексы ВТФ-пхумсэ;

https://olympic.ru/- Олимпийский комитет России;

https://olympics.com/en/ - Международный Олимпийский Комитет;

https://rusada.ru/-Российское антидопинговое агентство;

https://kubansport.krasnodar.ru/- Министерство спорта Российской Федерации;

http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/ - Министерство образования и науки

Российской Федерации;

www.minsport.gov.ru- Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.