Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 3
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР № 3
Калининского района
Протокол № 02 от 19.09.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР № 3
Калининского района
_____ Д.В. Васильев
Приказ № ___ от ___

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

Программа разработана на основании:
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 988, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2022 № 1223

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 3 года
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

1. Общие положения 3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .3
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* 5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....6
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы 6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план 9
2.5. Календарный план воспитательной работы 11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....14
2.7. Инструкторская и судейская практика 18
2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств 19
3. Система контроля 22
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....22
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....24
3.3. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки...26
4. Рабочая программа по виду спорта «Тхэквондо» 29
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий 29
Основная направленность учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо, ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.....30
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....50
5. Особенности осуществления спортивной подготовки 56
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....56
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....56
6.2. Кадровые условия реализации Программы 60
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....60

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 988 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07 2022 г. № 579 «О порядке разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2022 № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Цель и задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, процесса, направленного на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса;
- формирование здорового образа жизни;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа отражает все стороны тренировочного процесса, результаты практических исследований и наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо» в Учреждении.

В Программе используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки пловцов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

Программа определяет основные направления, условия и является основным документом, регламентирующим структуру многолетней спортивной подготовки в Учреждении.

Тхэквондо, как вид единоборств, сформировалось во второй половине XX века на основе разрозненных школ боевых искусств Кореи.

Тхэквондо (ВТФ) – олимпийский вид спорта, соревнования проводятся в соответствии с правилами ВТФ -WTF (World cekwondo federation).

Главной составляющей является комплексная система дисциплины, техники и духа, которые в результате упорной тренировки, позволяют развить у людей чувство справедливости, гуманизма и целеустремленности.

Характерная особенность тхэквондо — активное использование мощной техники ног, причем как для ударов, так и для блоков, соответствующей тактики и стратегии.

Правилами запрещены подсечки, толчки, захваты, броски, любые удары ниже пояса, а также удары руками в голову.

Разрешаются удары в полную силу по корпусу (руками, ногами) и в голову (только ногами).

Как вид спорта тхэквондо (ВТФ) выделяет свои спортивные дисциплины.

Официальные соревнования по тхэквондо проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

№	Название вида спорта	Номер-код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
1	Тхэквондо	047	000	1	6	1	1	Я	ВТФ Весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
2									ВТФ Весовая категория 31кг	047	002	1	8	1	1	Ю
3									ВТФ Весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	Н
4									ВТФ Весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	Н
5									ВТФ Весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	Н
6									ВТФ Весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	Д
7									ВТФ Весовая категория 43 кг	047	007	1	8	1	1	Д
8									ВТФ Весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	Д
9									ВТФ Весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю
10									ВТФ Весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	Б
11									ВТФ Весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	Д
12									ВТФ Весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю
13									ВТФ Весовая категория 49 кг	047	013	1	8	1	1	С
14									ВТФ Весовая категория 50 кг	047	014	1	8	1	1	Ю
15									ВТФ Весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н
16									ВТФ Весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д
17									ВТФ Весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	Э
18									ВТФ Весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	А
19									ВТФ Весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н

20									ВТФ Весовая категория 57 кг	047	020	1	8	1	1	Э
21									ВТФ Весовая категория 58 кг	047	021	1	8	1	1	А
22									ВТФ Весовая категория 59 кг	047	022	1	8	1	1	Н
23									ВТФ Весовая категория 59+кг	047	023	1	8	1	1	Д
24									ВТФ Весовая категория 61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
25									ВТФ Весовая категория 62 кг	047	025	1	8	1	1	Э
26									ВТФ Весовая категория 63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
27									ВТФ Весовая категория 63+кг	047	027	1	8	1	1	Д
28									ВТФ Весовая категория 65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю
29									ВТФ Весовая категория 65+кг	047	029	1	8	1	1	Ю
30									ВТФ Весовая категория 67 кг	047	030	1	8	1	1	Б
31									ВТФ Весовая категория 67+кг	047	031	1	8	1	1	Ж
32									ВТФ Весовая категория 68 кг	047	032	1	8	1	1	Ф
33									ВТФ Весовая категория 68+кг	047	033	1	8	1	1	Д
34									ВТФ Весовая категория 72 кг	047	034	1	8	1	1	Н
35									ВТФ Весовая категория 72+кг	047	035	1	8	1	1	Д
36									ВТФ Весовая категория 73 кг	047	036	1	8	1	1	Э
37									ВТФ Весовая категория 73+кг	047	037	1	8	1	1	Э
38									ВТФ Весовая категория 74 кг	047	038	1	8	1	1	М
39									ВТФ Весовая категория 78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
40									ВТФ Весовая категория 78+кг	047	040	1	8	1	1	Ю
41									ВТФ Весовая категория 80 кг	047	041	1	8	1	1	М
42									ВТФ Весовая категория 80+кг	047	042	1	8	1	1	М
43									ВТФ Весовая категория 84 кг	047	043	1	8	1	1	Ю
44									ВТФ Весовая категория 84+кг	047	044	1	8	1	1	Ю
45									ВТФ Весовая категория 87 кг	047	045	1	8	1	1	М
46									ВТФ Весовая категория 87+кг	047	046	1	8	1	1	М
47									ВТФ Команд. соревнования	047	047	1	8	1	1	Л
48									ВТФ пхумсэ индив.программа	047	048	1	8	1	1	Я
49									ВТФ пхумсэ - двойки смешан.	047	049	1	8	1	1	Я
50									ВТФ пхумсэ - тройки	047	050	1	8	1	1	Я
51									ВТФ пхумсэ -пятерки смешан.	047	051	1	8	1	1	Я

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*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	2	10	12
УТСС	2 - 4	12	8
ССМ	не ограничивается	14	4
ВСМ	не ограничивается	16	1

*Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия (далее УТЗ) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634):

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

**Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634)

Учебно-тренировочный процесс выстроен в соответствии с планом круглогодичной подготовки, исходя из астрономического часа (60 минут) на одно УТЗ.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Учреждение при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения УТЗ в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (приказ Минспорта России 03.08.2022 г. № 634).

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	НП		**УТСС**		**ССМ**	**ВСМ**
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	6 - 8	8 - 10	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	312 - 416	416 - 520	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяемыми при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, теоретические и иные)
- учебно-тренировочные мероприятия (далее - УТМ) по подготовке к спортивным соревнованиям.

УТМ являются составной частью общего процесса, проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

УТМ проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и календарным планом учебно-тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность УТМ зависит от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня УТМ, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки.

Персональный состав участников УТМ определяется решением тренерского совета.
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		НП	УТСС	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-		21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2-х УТМ в год		-	
2.5.	Просмотровые УТМ	-	до 60 суток		

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, участие в них является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла направлены на определение динамики результатов обучающихся, уровня их спортивной подготовленности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью текущего контроля уровня подготовленности спортсменов.

В них проверяется эффективность этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (курсовки).

Отборочные соревнования проводятся в течение тренировочного года для отбора на предстоящие соревнования в зависимости от уровня обучающихся на этапе спортивной подготовки.

С учетом результата отборочных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Основные соревнования проводятся в течение тренировочного года в соответствии с календарем соревнований в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание высокого места.

Требования к лицам, участвующим в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;

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

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

Учреждение направляет обучающихся 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка обучающихся определяется тренером-преподавателем (тренерами), отвечающим за подготовку спортсменов с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может 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.

Годовое планирование осуществляется в соответствии с календарным планом соревнований, требованиями Программы и особенностями этапов спортивной подготовки.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание УТЗ для каждой учебно-тренировочной группы.

Годовой учебно-тренировочный план на каждую группу составляет тренер-преподаватель, определяя количество часов в соответствии с % соотношением каждого вида спортивной подготовки и иных мероприятий, предусмотренных ФССП, с учетом особенностей вида спорта.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Продолжительность одного УТЗ Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в %)

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
1.	Общая физическая подготовка	32 - 37	22 - 27	20 - 23	15 - 20	12 - 16	9 - 12
2.	Специальная физическая подготовка	12 - 14	15 - 18	16 - 21	18 - 22	17 - 22	18 - 22

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0 - 3	4 - 5	5 - 6	10 - 15	12 - 18
4.	Техническая подготовка	36 - 45	38 - 45	35 - 45	35 - 45	31 - 40	30 - 40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 - 6	2 - 6	3 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 12
6.	Инструкторская и судейская практика	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	4 - 6	6 - 8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах)

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		8		4	1
1.	Общая физическая подготовка	116	118	120	138	156	137
2.	Специальная физическая подготовка	44	75	109	152	208	237
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	8	26	36	104	150
4.	Техническая подготовка	140	187	234	328	416	449
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	16	44	72	100
6.	Инструкторская и судейская практика	0	8	5	15	42	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	10	15	42	100
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**728**	**1040**	**1248**

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:
- возраста спортсмена;

- объемов тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

В зависимости от специфики вида спорта «Тхэквондо» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (Приказ Минспорта от 30.10.2015 г. РФ № 999)

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности Учреждения.
Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной деятельности, их влияния на личность обучающегося, задач этапа спортивной подготовки.
Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную деятельность Учреждения.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий.
Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальныхособенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности Учреждения.

Основные направления воспитательной работы в Учреждении:
- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);
- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность, стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);
- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс.

Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

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

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) - беседа с родителями: «Режим тренировочных занятий и средства восстановления обучающихся в течение тренировочного года». «Режим отдыха обучающихся в летний период»	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на воспитание патриотических качеств	Мероприятия, в рамках которых предусмотрено: - воспитание ответственности, - гордости за свой край, Родину; - уважение государственных символов: герб, флаг, гимн, традиций вида спорта, легендарных спортсменов; -культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спорт.соревнованиях и иных мероприятиях)	Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия: - спортивные соревнования, парады, церемонии открытия (закрытия), награждения. - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемые Учреждением	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора	В течение года
4.2.	Организационные мероприятия	Участие обучающихся в подготовке и проведении общешкольных спортивных	В течение года

		мероприятий. Участие обучающихся в мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы. Привлечение обучающихся к мероприятиям по мелкому ремонту инвентаря и оборудования.	

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждение реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта.

Основные задачи антидопинговых мероприятий, проводимых в Учреждении:
- сформировать устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, олимпийским идеалам, здоровому образу жизни и резко негативное отношение к применению допинга в спорте;
- создать представление о вреде допинга для организма спортсмена.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:
- проведение ежегодных бесед, семинаров и лекций для спортсменов, тренеров-преподавателей, родителей;
- обучение ответственных лиц Учреждения за антидопинговое обеспечение;
- оценка уровня знаний по антидопинговому обеспечению.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на сайте и информационном стенде Учреждения.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- проведение работы по контролю знаний антидопинговых правил, запрещенных средств, санкций к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапа НП

«Здоровье человека для личности и общества»

Элементарные понятия о здоровье человека.

Почему быть здоровым важно.

Условия сохранения здоровья.

Почему о здоровье нужно заботиться с детства.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт»

Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапов УТСС и ССМ

«Здоровье человека для личности и общества». Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества. Условия и способы сохранения здоровья.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Углубленные понятия о вредных для человека привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт». Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средствах оздоровительной физической культуры.
Правила занятий физическими упражнениями и спортом. Способы укрепления здоровья.
Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.
«Понятие о допинге».
Международные антидопинговые правила. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
Антидопинговые организации. Личностное отношения к допингу.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапа ВСМ
«Здоровье человека для личности и общества»
Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.
Условия и способы сохранения здоровья. Здоровый образ жизни.
«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»
Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.
«Физическая активность, физические упражнения и спорт». Понятие личности и проблемы ее формирования. Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности. Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности. Формы и средства укрепления и сохранения здоровья.
Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.
«Проблемы борьбы с применением допинга в спорте»
Классификация допинговых средств и методов. Допинг-контроль.
Отношение спортсменов к применению допинга в спорте.

При проведении мероприятий по первичной профилактике применения допинга в спорте на всех этапах спортивной подготовки используются методы: словесные, наглядные, игровые, практические; технические средства: видеозаписи, компьютерные технологии, интернет-ресурсы.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Интерактивные занятия	1раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
	Антидопинговая викторина	по назначению	
	Родительское собрание о роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
УТСС	Интерактивные занятия	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
	Антидопинговая викторина	по назначению	
	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net	январь, февраль	Получение антидопингового сертификата
	Семинары для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты,	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении

	знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»«		
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
ССМ, ВСМ	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net	в начале года	Получение антидопингового сертификата
	Семинары для спортсменов: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты, знакомство с международным стандартом, «Запрещенный список»«, «Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Процедура тестирования»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении

Определение терминов:

Антидопинговая деятельность – информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля.

В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен».

В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. режим

Если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводятся с целью привлечения обучающихся к тренерской и судейской деятельности, для воспитания интереса к наставничеству, сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения УТЗ является обязательным для обучающихся.

Обучающиеся участвуют в проведении УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, вместе с ним составляют план подготовки, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Учебно-тренировочный этап (до 3х лет)

- спортсмены должны овладеть командами для построения группы, отдачи рапорта.
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед УТЗ и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими обучающимися.

- уметь показать основные элементы техники.
- изучать правил соревнований.
- выполнять отдельные судейские обязанности в своей группе.

<u>Учебно-тренировочный этап (от 3х лет)</u>

- уметь составлять план-конспект УТЗ по отдельным видам подготовки.
- проводить отдельные части УТЗ по обучению различным элементам и упражнениям (по заданию тренера-преподавателя).
- уметь выделить ошибки в техники и показать подводящие упражнения для их исправления.
- практика судейства соревнований.
- уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий.
- провести инструктаж по безопасности.

<u>Этап спортивного совершенствования мастерства</u>

- уметь составлять положение о соревнованиях.
- уметь провести отдельные части занятия с включением имитации движений элементов.
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки.
- практика судейства соревнований.

<u>Этап высшего спортивного мастерства</u>

- уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: подготовительной, основной и заключительной частей;
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки при занятиях ОФП (по заданию тренера-преподавателя).
- практика судейства соревнований.

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний и полученных травм, медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Порядок организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) в полном объеме отражен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к спортсменов тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий.

Важной частью процесса спортивной подготовки является медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов, который обеспечивает:

- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.

• проведение врачебных осмотров спортсменов в процессе тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.

• медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, тренировочных занятий, тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

№ п.п	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Организация этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований	по графику	врач учреждения, зам. директора по СР
2	Медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов	в течение года	врач учреждения
3	Проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий	в течение года	мед. работник учреждения, тренеры-преподаватели
4	Использование медико-биологических и физиотерапевтических средств восстановления в тренировочном процессе	в течение года	врач учреждения, тренеры-преподаватели
5	Медицинское обеспечение тренировочных занятий, соревнования, санитарно-гигиенический контроль	в течение года	врач учреждения

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

• рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

• планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

• применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений) и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Методы восстано-вления	**В период тренировочных занятий**	**После тренировочных занятия**	**В течение дня**	**В микроцикле**
Тренировочные	- интервал отдыха - подбор упражнений на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приемов во время соревнований	- время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг -ландшафтотерап. (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке	- время отдыха между занятиями - сон, -аутотренинг -ландшафтотерапия (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие	- чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учет индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, речке

Физио-терапевтическ.	- вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановит. массаж - самомассаж - электростимул. - биомеханическая стимуляция мышц	-восстанов.массаж - тониз.массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное)	- восстанов. массаж - тониз.массаж - электросон - ванны:хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- сауна,баня с веником -общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями - физиотерапев. процедуры по назначению
Питание	- спец. напитки - спец. питание - отвар, содержащий белки (бульоны)	- углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки	- питание соразмерно нагрузке - кислородный коктейль с прополисом - белковое питание	-медикаментоз. средства - прием витаминов по индивидуал. схеме

* В течение дня должны занимать 2 часа.
** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему в соответствии с реальными возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система контроля направлена на выявление динамики результативности спортивной подготовки обучающихся на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:
- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать поставленным задачам на каждом этапе спортивной подготовки.

Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки конкретизируются в Программе и направлены:

<u>этап НП на:</u>

- 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 в виде спорта «Тхэквондо»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

этап УТСС на:

- формирование устойчивого интереса 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.

этап ССМ на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

этап ВСМ на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (далее - КПН);
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта 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;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно (КПН);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять КПН;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

Периодичность, порядок и формы аттестации обучающихся отражены в локальных

актах Учреждения.

Промежуточная аттестация проводится один раза в год после каждого этапа (года) и включает в себя оценку уровня освоения обучающимися Программы, определяет уровень подготовки спортсменов посредством сдачи КПН и показанными результатами выступлений на официальных спортивных соревнованиях для перевода на следующий этап (год) или продолжения прохождения спортивной подготовки на этом же этапе.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, иное).

Итоговая аттестация проводится после освоения обучающимися полного курса Программы, она определяет уровень подготовки спортсменов посредством сдачи КПН и показанными результатами выступлений на официальных спортивных соревнованиях для завершения прохождения спортивной подготовки в Учреждении.

Обучающиеся Учреждения, являющиеся членами или кандидатами сборных команд Санкт-Петербурга, освобождаются от сдачи КПН по видам спортивной подготовки.

Систематическая оценка уровня освоения обучающимися Программы сопровождается **текущим контролем** в течение этапа (года). Проведение текущего контроля тренером-преподавателем направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом.

Врачебный контроль проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н. контроль за состоянием здоровья обучающихся включает:

- предварительные осмотры;
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования (перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Контроль уровня общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме сдачи нормативов.

Комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов (КПН) разрабатывается в соответствии с утвержденными ФССП по виду спорта и проводятся в соответствии с нормативными требованиями данной программы спортивной подготовки.

Комплексы контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов (КПН) изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует уровень общей физической, специальной, спортивно-технической и тактической подготовки спортсменов. Присутствие родителей (законных представителей) обучающихся при проведении при проведении контрольно-переводных нормативов (КПН) не допускается.

Контроль уровня спортивно-технической подготовки проводятся в форме контрольных стартов и соревнований в течение всего спортивного сезона на всех этапах спортивной подготовки.

Контрольные старты (классификационные и отборочные соревнования, тесты) проводятся в течение тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов обучающихся и отбора на предстоящие соревнования.

Форма проведения контрольных стартов, их количество, интервал и направленность определяются тренером-преподавателем в соответствии с требованиями этапов спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

Соревнования на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены в годовом календарном плане и положениях о соревнованиях.

Присутствие родителей (законных представителей) обучающихся при проведении контрольных стартов и соревнований допускается и является важным условием наглядной демонстрации уровня и динамики результатов спортивной подготовки в текущий период.

Контроль выполнения (подтверждения) спортивных разрядов – в соответствии с требованиями данной Программы и требованиями ЕВСК по виду спорта.

Контроль выполнения годового тренировочного плана и объем освоения материала программы спортивной подготовки отражаются в «Журнале учета групповых занятий».

Перевод обучающихся на следующий учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки производится при положительной динамике результатов соревнований, выполнении разрядных требований, контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоения объема программного материала и при наличии медицинского допуска.

- перевод на этапах **начальной подготовки** осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (КПН), в соответствии требованиями данного этапа (года) подготовки;
- на **учебно-тренировочные** этапы спортивной специализации переводятся обучающиеся, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (КПН), выполнившие спортивный разряд в соответствии требованиями данного этапа (года) подготовки и при условии положительной динамики спортивных результатов;
- на этап **совершенствования спортивного** мастерства переводятся обучающиеся, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (КПН), выполнившие или подтвердившие разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- на этап **высшего спортивного мастерства** переводятся обучающиеся, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (КПН), выполнившие или подтвердившие звание «Мастер спорта России».

Нормативы физической подготовки, иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации, спортивные разряды и спортивные звания учитывают возраст, пол обучающиеся на этапах спортивной подготовки и особенности вида спорта.

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

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки учитывают особенности вида спорта, возраст, пол обучающихся, включают в себя нормативы по общей физической, специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации, определяют возможность зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	До года обучения		Свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2

1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 30 х 8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: 3 юношеский 2 юношеский 1 юношеский		

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: 3 спортивный 2 спортивный 1 спортивный

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 30 х 8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 30 х 8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивное звание «Мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «Тхэквондо»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения технической, специальной и физической подготовки обучающихся.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа спортивной подготовки.

Успех выступлений зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Рабочая программа содержит теоретический и практический материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.

Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Этап начальной подготовки (НП)

Основная направленность учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо, ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.

Учебно-тренировочные занятия определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера.

Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и социальной адаптации. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и спортивных площадках.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо (ВТФ) в СССР, РФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

Спортивные ритуалы

Правила соревнований. Весовые категории для юношей.

Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Общая физическая подготовка

- Упражнения на гибкость
- Силовые упражнения
- Упражнения на расслабление мышц
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий
- Упражнения в парах
- *Ловкость*
- Упражнения для развития ловкости

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние
- Прыжки вверх на заданную высоту
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или на одной ноге
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков разной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
- Кувырки вперед, назад
- Кувырки через левое, правое плечо
- Колесо через левое, правое плечо
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке
- Стойка на лопатках
- Стойка на руках у опоры
- Вставание со стойки на руках в положение мостик
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации
- Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник,брусья)
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон
- Подвижные игры и эстафеты
- *Быстрота*
- Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.
- Первый элемент - время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал)
- Второй элемент - скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.
- Третий элемент - быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.
- Упражнения для развития быстроты
- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером. Эстафеты
- Бег с гандикапом (шансы на победу уравновешивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (сидя, лёжа, стоя)
- Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении
- Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движения основного упражнения.

- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.
- Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки.
- Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук.
- Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии, прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, выпрыгивание из полуприседа, прыжки через скакалку и т.п.

Развитие быстроты реакции.

Концентрировать внимание на быстром начале движения - ответа (моментальный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражения.

Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе.

Повышение тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования.

В среднем это составляет от 4 - 6 до 15 - 20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения - ответа) и составляет в среднем 3-6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2 - 3 мин.

Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирования.

Характер отдыха между сериями - активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении - ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с.

Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя.

Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5-11,6%.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования.

Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

- Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях
- Упражнения с легким отягощением
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)

- Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость

Кроссовый бег. Бег на лыжах. Плавание. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации.
- Специальная ловкость - выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.
- Специальная быстрота - локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Технико-тактическая подготовка

Освоение базовых стоек.

Упражнения в базовых стойках.

Из базовых стоек движения защиты и атаки: удары руками на месте и движении: прямые, сбоку, сторону, сверху, вниз.

Перемещение в боевой стойке, удары руками на входе.

Комбинации из ударов ногой с ударом рукой.

Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз.

Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.

Техника захватов, ударов, защит и контратак.

Навыки поведения в коллективе.

Уход от ударов, защита руками.

Одношаговый спарринг.

Двухшаговый спарринг.

Смещения, уходы с линии а так с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою, клинч.

Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, первенство СШОР.

Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий.

Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень).

Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека.

Учебно-тренировочный спортивной специализации (УТСС)

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов,а также задачи выполнения контрольных нормативов.

УТСС-1

Основная направленность занятий учебно-тренировочного этапа – это ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение базовых и главных боевых действий, формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований.

Теоретическая подготовка

Физкультура и спорт. Принципы физической подготовки тхэквондиста.

Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Правила поведения в спортивном зале и спортивных площадках

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств

Правила использования оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Додянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в опортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале и спортивных площадках.

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

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе.

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

Гигиенические знания и навыки

тхэквондиста Значение состояния воздуха в жилых, спортивных помещениях.

Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта.

Вред курения, алкоголя, наркотиков.

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

Значение зарядки для здоровья тхэквондиста.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат.

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

Органы пищеварения. Органы выделения.

Врачебный контроль, самоконтроль Показания и противопоказания к занятиям спортом.

Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.

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

Ведение дневника самоконтроля.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Возрастные группы.

Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя.

Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения

правил: ситуации.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени.

«Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, тройным,пятерным,десятерным,с разбега, вдлину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

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

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты:

игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение

защитным действиям. Блоки. Контрудары.
Обучение ударам ног:
удар боковой, круговые удары нагой, махи вперёд, в сторону, назад
Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.
Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.
Имитация воздействий соревновательных факторов
Внутренние соревновательные факторы:
• Частота пульса, усталость и её фон;
• Утомляемость, работоспособность;
• Настрой на поединок:
• Состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
Внешние соревновательные факторы:
• Последствия ударов по корпусу и голове;
• Действия соперника. Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
• Судейские действия. Часовые пояса;
• Питание. Времена года.
Спортивно - оздоровительный лагерь: после окончания тренировочного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с тренерами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями спортивной школы сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества

Техническо-тактическая подготовка

Освоение базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции.
● изучение атаки в планируемом маневре туловищем и по даянгу;
● изучение маневренной и контактной защиты в планируемой динамике.
● ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
● ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.
Основное направление – технико-тактические действия на дальней дистанции.
Повторяются удары, осваивается техника ударов с полушагом, подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами.
Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.
Каждый спортсмен изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.
Удары включаются составной частью в занятия по освоению защиты
Двух ударные комбинации ногами (атакующие):
1) боковой ближней, боковой дальней;
2) боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
3) боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову;
4) боковой ближней, удар сверху дальней;
5) боковой дальней, задний прямой дальней;

6) удар сверху дальней, задний прямой дальней;
7) подскок, финт ближней, боковой дальней;
8) финт дальней со скольжением, боковой ближней;
9) скрестный аг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней;
10) подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.
Трехударные комбинации:
1) скачок вперед, боковой дальней, боковой ближней, боковой дальней;
2) подскок, боковой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
3) боковой дальней, задний прямой дальней, боковой дальней;
4) скрестный аг вперед, боковой ближней в туловище, подшаг, задний прямой дальней в туловище, боковой дальней в голову;
5) подскок, боковой прямой ближней, боковой дальней, задний прямой дальней.
Четырехударные комбинации:
1) боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову, боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
2) боковой ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой ближней, боковой дальней;
3) подскок, боковой ближней, смена стойки, боковой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней;
4) скачок вперед, боковой дальней, скрестный аг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
5) боковой дальней, задний прямой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней.
Контратакующие комбинации:
1) скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней;
2) скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней;
3) скачок назад от бокового прямого, боковой дальней;
4) задний прямой дальней от бокового ближнего;
5) задний прямой дальней от удара сверху ближней;
6) задний прямой дальней в прыжке на любое движение.
Выработка чувства дистанции, защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку, клинч.
Введение соревновательного поединка по заданию, умение наносить удары на опережение, бой «с тенью». Ближний бой.
В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство школы, первенство района, первенство города.

УТСС-2

<u>Теоретический подготовка</u>

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России. Физическая культура в системе народного образования. 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.
История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР.
Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания.
Основные направления и разделы в родном городе.
Гигиенические знания и навыки тхэквондиста. Значение состояния воздуха в жилых, спортивных помещениях.
Рациональное питание. Гигиена сна.

Уход за кожей, полостью рта.
Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека
Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие.
Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.
Дыхание и газообмен.
Органы пищеварения и обмен веществ.
Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
Врачебный контроль, самоконтроль.
Показания и противопоказания к занятиям спортом.
Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.
Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.
Ведение дневника самоконтроля.
Морально-волевая, интеллектуальная, 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.
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. Особенности соревновательных 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. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

<u>Общая физическая подготовка</u>

• Строевые упражнения. Построения, перемещения.
• Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
• Упражнения на равновесие и точность движений.
• Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
• Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
• Упражнения на формирование правильной осанки.
• Лазание, перелазание, переползание.
• Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
• Упражнения на гимнастической стенке.
• Упражнения с отягощениями.
• Упражнения с сопротивлением.
• Упражнения с грузом, метания набивного мяча, теннисного мячика.
• Упражнения для укрепления положения «моста».
• Упражнения на скорость,

• Упражнения на общую выносливость.
• Легкоатлетические упражнения
• Спортивные и подвижные игры.
• Плавание, лыжи, туристические походы

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий.
• Организация занимающихся без партнера в одно шереножном строю.
• Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
• Усвоение приема по заданию тренера.
• Условный бой, имитационные упражнения.
• Тренировка на снарядах.
• Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.
• Отработка точных ударов на лапах.
• Тренировка сипы и точности удара на лапах и мешках.
• Бой по заданию.
• Спарринг.

Методические приемы спортивной подготовки основным положениям и движениям тхэквондиста
• Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
• Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
• Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
• Боевая стойка тхэквондиста.
• Передвижение с выполнением программной техники.
• Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
• Обучение защитным действиям простым атакам и контратакам.
• Защитные действия, с изменением дистанций.
• Контрудары.
• Контратаки.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов
• Обучение ударам и простым атакам.
• Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
• Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
• Обучение защитным действиям простым атакам и контратакам.
• Защитные действия, с изменением дистанций.
• Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции.

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с подшагиваниями и подскоками, в условии которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций тхэквондиста: скорости адекватного защитного реагирования, скорости ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения, темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию

ситуативных действий противника.
Двухударные комбинации:
1) финт дальней со скольжением, скрестный аг вперед, боковой ближней в туловище, подскок, боковой ближней в голову;
2) подскок, финт ближней, скрестный аг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
3) финт дальней со скольжением, удар сверху дальней, боковой ближней;
4) подскок, боковой ближней, обратный круговой дальней;
5) боковой дальней, обратный круговой дальней;
6) финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней;
7) подскок, боковой ближней, смена стойки, обратный круговой дальней;
8) удар сверху дальней, обратный круговой дальней.
Трехударные комбинации:
1) подскок, боковой ближней, удар сверху дальней, задний прямой дальней;
2) скачок вперед, смена стойки, боковой дальней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
3) подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней, задний прямой дальней;
4) финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней, обратный круговой дальней;
5) скрестный шаг вперед, бок. ближней, подшаг, задний прямой дальней, задний прямой дальней.
Четырехударные комбинации:
1) подскок, боковой прямой ближней, скрестный аг вперед, боковой ближней, боковой дальней, боковой дальней;
2) финт дальней со скольжением, задний прямой ближней, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней;
3) удар сверху дальней, боковой ближней, подшаг, обратный круг. дальней, боковой ближней.

УТСС-3

<u>Теоретический подготовка</u>

Физическая культура в системе народного образования. 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. Особенности специальной физической подготовки.
Ведущие спортсмены школы, города, страны, известные спортсмены, Заслуженные мастера спорта по тхэквондо (ВТФ)
История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ). Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР.
значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания.
История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) и единоборств в Санкт-Петербурге
Врачебный контроль, самоконтроль
Показания и противопоказания к занятиям спортом. Общий режим дня. Диспансеризация.
Гигиенические знания и навыки тхэквондиста. Основные гигиенические требования
Гигиена одежды и обуви - требования к занимающимся спортом.
Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта.
Гигиена жилищ и мест занятий спортом (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)
Режим питания и питьевой режим. Значение витаминов в питании спортсмена.
Особенности питания при занятиях тхэквондо.
Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня,

купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.
Ведение дневника самоконтроля. Его значение и содержание.
Объективные и субъективные данные самоконтроля.
Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения
Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.
Краткие сведения о строении организма человека.
Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие.
Органы пищеварения и обмен веществ.
Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
Сведения о кровообращении, состав и значение крови.
Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.
Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.
Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки.
Правила соревнований. Оборудование и инвентарь
Форма тхэквондиста. Продолжительность боя
Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Додянги. Размеры. Инвентарь.
Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю на тренировках.
Соблюдение правил техники безопасности.

Общая физическая подготовка

• Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
• Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
• Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
• Защитные действия.
• Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
• Упражнения на равновесие и точность движений.
• Упражнения для развития быстроты.
• Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
• Упражнения для развития равновесия.
• Упражнения с гимнастической палкой.
• Упражнения на формирование правильной осанки.
• Лазание, перелазание, переползание.
• Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
• Упражнения на гимнастической стенке.
• Упражнения с отягощениями.
• Упражнения с сопротивлением.
• Упражнения с грузом.
• Упражнения для укрепления положения «моста».
• Упражнения на скорость.
• Упражнения на выносливость.
• Легкоатлетические упражнения
• Спортивные и подвижные игры.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий

• Организация занимающихся спортсменов без партнера в одно шереножном строю.
• Организация занимающихся спортсменов без партнера в двух шереножном строю.
• Усвоение приема по заданию тренера.
• Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
• Тренировка на снарядах.

• Бой по заданию.Спаринг

Методические приемы спортивной подготовки основным положениям и движениям тхэквондиста.

• Изучение стоек тхэквондиста.
• Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
• Боевая стойка тхэквондиста.
• Передвижение с выполнением программной техники.
• Боевые дистанции.

Методические приемы спортивной подготовки технике ударов, защит и контрударов

• Обучение ударам и простым атакам.
• Контрудары.
• Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции.

На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку дистанция укорачивается и время от начала удара до его нанесения значительно уменьшается.

Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен. Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно-контактные бои, чтобы выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

Тематика для изучения серийных и упреждающих ударов в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки

Двухударные комбинации:

1) подскок, удар сверху ближней, скрестный аг вперед, задний прямой дальней;
2) боковой дальней, смена стойки, подскок, боковой прямой ближней;
3) удар сверху дальней, подшаг, обратный круговой дальней;
4) скрестный аг вперед, боковой ближней в туловище, боковой ближней в голову;
5) подшаг, задний прямой дальней, обратный боковой дальней;
6) подскок, боковой реверсивный ближней, обратный круговой дальней;
7) скачок вперед, боковой реверсивный ближней, задний прямой дальней.

Трехударные комбинации:

1) смена стойки, боковой дальней, удар сверху дальней, задний прямой дальней;
2) подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
3) скачок вперед, боковой ближней, подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней;
4) скрестный аг вперед, боковой ближней, смена стойки, задний прямой дальней, задний прямой дальней;
5) подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой дальней.

Четырехударные комбинации:

1) подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней, удар сверху дальней, боковой дальней;
2) скрестный аг вперед, боковой ближней, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
подшаг, задний прямой дальней, обратный круговой дальней, задний прямой дальней, обратный круговой дальней;
4) боковой дальней, боковой дальней, подшаг, обратный круговой дальней, задний прямой дальней в прыжке;
5) финт ближней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой

дальней, боковой дальней.
Контратакующие комбинации:
1) скачок назад от бокового дальней, скрестный аг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке дальней;
2) скачок назад от заднего прямого, обратный круговой дальней от бокового ближней;
3) задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней, задний прямой дальней;
4) обратный круговой дальней от удара сверху ближней, обратный круговой дальней;
5) скрестный аг назад от бокового ближней, боковой дальней, скачок назад от бокового дальней, обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближней
Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях.

УТСС-4

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России
Ведущие специалисты Союза тхэквондо России, заслуженные тренера России: Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене.
Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.
Перспективы развития единоборств в Санкт-Петербурге, регионе, России.
История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)
Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.
ТХЭКВОНДО (ВТФ) и успехи тхэквондистов и единоборцев Санкт-Петербурга. Гигиенические знания и навыки тхэквондиста
Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система.
Врачебный контроль, самоконтроль
Показания и противопоказания к занятиям спортом.
Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.
Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена
Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения
Правила соревнований Форма тхэквондиста. Продолжительность поединков
Оборудование и инвентарь. Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Длдянге. Размеры, Инвентарь. Уход и бережное отношение к оборудованию.

Общая физическая подготовка

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

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

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, 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, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад.

Обучение защитным действиям в усложнённых условиях.

Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

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, трёх ударов Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях.

Бой с тенью, 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.

Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях.

Классификационные, матчевые встречи, открытый додянг, первенство школы, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами. По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле.

Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.
Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

УТСС-5

<u>Теоретический материал</u>

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России
Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.
Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста.
Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов - тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.
История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в родном городе. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне.
Успехи Российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира.
Ведущие регионы, развивающие тхэквондо.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека
Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы.
Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.
Органы пищеварения. Органы выделения.
Гигиенические знания и навыки тхэквондиста
Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, 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.
Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем.
Анализаторы.
Показания и противопоказания к занятиям спортом.
Самоконтроль. Его значение и содержание.
Объективные и субъективные данные самоконтроля.
Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.
Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.
Ведение дневника самоконтроля.
Морально-волевая, интеллектуальная, 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.
Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста.
Развитие личности спортсмена.
Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств.
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. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.
Оборудование и инвентарь
Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Додянге. Размеры. Инвентарь.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.
Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках.
Соблюдение техники безопасности.

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.
Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.
Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».
Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.
Боевые дистанции: средняя, дальняя, ближняя. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука нога, нога рука.
Обучение тройным ударам ногами.
Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.
Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.
Контрудары на опережение, после блокирующих действий.
Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Техника и тактика передвижения, прямые удары ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковые и круговые удары ногами по корпусу и в голову.
Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях.
Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.
Техника и тактика атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита.
Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
Техника и тактика атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с

ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях.
Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе.
Удары на смещениях с линии атаки.
Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.
Бой на краю площадки. «Щиты».
Техника поединка в контрольных стартах, бои по заданию, совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции.

Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела, силовой характер поединка, темповый характер поединка, анализ соревновательных факторов

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» додянге, первенство ДЮСШОР, первенство города, попасть в сборную команду спортивной школы, города, области.
Участие в Первенстве России.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ)

Основная направленность тренировочных занятий – расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательного состава боевых действий, универсализация технико-тактической подготовленности

Основной принцип тренировочной работы в группах спортивного совершенствования: специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт спарринговой функции, индивидуальных особенностей и склонностей занимающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт
Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.
Основные положения системы физического воспитания.
Единая Всероссийская спортивная классификация.
Международные связи спортсменов.
Успехи спортсменов - тхэквондистов России на международной арене.
Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.
История и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ)
Итоги выступления российской сборной по ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международных соревнованиях.
Работа федерации ТХЭКВОНДО (ВТФ).
Гигиенические знания и навыки тхэквондиста
Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека.
Рациональное питание. Гигиена сна.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека
Врачебный контроль, самоконтроль
Показания и противопоказания к занятиям спортом.
Способы самоконтроля.
Объективные и субъективные данные самоконтроля.
Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена
Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом.
Спортивная часть. Спортивная злость.
Культура и интересы тхэквондиста.
Развитие личности спортсмена.
Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств.
Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

Правила соревнований
Работа рефери на додянге. Боковые судьи. Правила определения победителя.
Оборудование и инвентарь
Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Додянге. Размеры. Инвентарь.
Уход за спортивными сооружениями, инвентарем.
Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках.
Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях

Общая физическая подготовка

Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.
Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.
Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры (после 15 лет).
Упражнения без отягощения - отжимание от пола, отжимание на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкание ядра, плавание на время и на объем. Лыжные гонки. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

К практическим занятиям по СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенны интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг.
Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10–15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т. д.
Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Тактико-техническая подготовка

Совершенствование в тактике по двум основным направлениям:
- совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя.
- совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.
Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основные группы упражнений:
- для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);
- для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);
- для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.
Технические элементы.

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них,
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции.

Техника входа и выхода из нее.

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

- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере.

Удары на опережение.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.

Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

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

Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Основная направленность тренировочных занятий – индивидуализация технико-тактической подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением индивидуализации технико-тактической подготовки.

При этом необходимо учитывать склонность спортсменов к определенным действиям нападения и обороны, избираемым ими манерам ведения поединков, предпочтений в двигательных реагированиях, проявлениях психических и двигательных свойств занимающихся.

Теоретическая подготовка

Динамика развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, Европе, России и в регионах.

Восстановительные средства в тренировочном процессе. Значение бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

Режим дня. Основное требование к режиму – рациональное чередование работы и отдых.

Режим питания. В период интенсивных тренировок тхэквондист к питанию должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал на 1 кг веса.

Суточная норма белков 2,4–2,5 ккал на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Профилактика травматизма. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку.

Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Самоподготовка. Значение самостоятельных занятий.

Самостоятельная тренировка тхэквондиста проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера-преподавателя.
Анализ поединков. Анализ методик тренировок.
При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой.
Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.
После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).
Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу.
Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.
Основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

Специальная физическая подготовка

К практическим занятиям по специальной физической подготовке относятся:
- работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам;
- работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки;
- прыжки на скакалке, работа со штангой с ускорением;
- бой с тенью с гантелями по 1 кг;
- круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10–15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т. д.;
- имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Тактико-техническая подготовка

Овладение новыми разнообразными двигательными навыками.
Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения.
Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым.
Тактика и техника ведения боя с левшой.
Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником.
Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.
Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.
Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание

НП	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТСС	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований.

		Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: -аутогенная тренировка; -психорегулирующие воздействия; -дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: -питание; -гигиенические и физиотерапевтические процедуры; -баня; -массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: -рациональное построение учебно-тренировочных занятий; -рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; -организация активного отдыха.

		Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: - питание; - гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня; - массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на специфике вида спорта «Тхэквондо» и учитываются при составлении Программы и годового планирования.

Реализация Программы проводится с учётом этапов спортивной подготовки, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Зачисление на спортивную подготовку производится в соответствии с Правилами прима в Учреждение.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Тхэквондо», участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта и его спортивных дисциплин определяются Учреждением.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1 х 2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5 х 6 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» (12 х 12 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»)	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	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения УТЗ и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п.п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный	штук	12
2.	Шлем защитный	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа ВСМ			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТСС		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н, «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н.

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

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей имеет непрерывный процесс.

Тренер-преподаватель систематически повышает свою профессиональную квалификацию, участвует в семинарах, конференциях и других формах методической работы, принятых в Учреждении.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-коммуникационные средства:
- технологические средств ИКТ: компьютеры, планшеты и другое информационное оборудование;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную деятельность учреждения;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- информационно-образовательные ресурсы в виде цифровой и печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- официальный сайт организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах и материально-техническом обеспечении деятельности;
- коммуникационные каналы Telegram, Zoom.
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников отношений дополнительного образования (обучающихся, их родителей (законных представителей), тренерско-преподавательского состава, органов, осуществляющих управление в сфере спорта, общественности), в том числе с применением дистанционных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей деятельность в области дополнительного образования с другими организациями, учреждениями: спорта, здравоохранения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Список литературных источников

1. Акопян А.О. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М., 2010.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера: Физкультура и спорт, 2011.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.
4. Физкультура и спорт, 2010.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 2011.
6. Донской Д.Д. Методика исследования в физической культуре, Физкультура и спорт. 2011.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов.
8. Педагогические проблемы управления. М.: Физкультура и спорт, 2012.
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физ. качества). Лептос, 2010.
10. Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах, учебное пособие, «Физическая культура», Санкт-Петербург, 2014.
11. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта. М.: Воениздат, 2010.
12. Ключников Е.Ю., Шулика Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство, учебно-методическое пособие Издательство: Фениксгод, 2007.
13. Бурлаков А.Ю., А. Х. Талибов, В. А. Морозов. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами, учеб.-метод. пособие, Санкт-Петербург, 2011.
14. Таймазов В. А. Интегральная подготовка юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности средствами подвижных игр, учебное пособие, Санкт-Петербург, 2010.
15. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса, учебное пособие, Санкт-Петербург, 2014.
16. Хайрулин А.Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ).
17. Физическая культура и спорт, 2010.
18. Чин Джуный. Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств. Санкт-Петербург, 2011.
19. Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: Дис. канд. пед. наук. М., 2013.
20. Чой Мен Чер. Тхэквондо: основы и принципы, Ориус, 1991.
21. Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: Дис. канд. пед. наук. М., 2013.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/
2. Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга http://kfis.spb.ru/
3. Международная ассоциация спортивной информации http://www.iasi.org/
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» http://www.infosport.ru/
5. Российский олимпийский комитет http://www.olympic.ru
6. Международная федерация тхэквондо http://www.itftkd.org/
7. Союз тхэквондо России http://www.tkdrussia.ru/
8. Санкт-Петербургская спортивная федерация тхэквондо (ВТФ) http://www.taekwondo-spb.ru/
9. Спорт-Экспресс http://www.sport-express.ru/biathlon/
10. Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
11. Университетская информационная система РОССИЯ http://budgetrf.ru/welcome/
12. Федеральный образовательный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/
13. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru
14. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/
15. Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line http://biblioclub.ru/

16. Рекомендации по организации основных информационно-образовательных программ профилактики применения допинга в спорте. Совместная разработка Совета Европы и Всемирного антидопингового агентства http://www.rezeptsport.ru/dope
17. Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО) http://busel.org/texts/cat5vk/id5awefeo.htm.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Техника тхэквондо https://www.youtube.com/watch?v=K5yhE2E_8sI
2. Техника ударов ногами https://www.youtube.com/watch?v=m7Ydc0ljeNc, семинар: http://www.youtube.com/watch?v=_v6mX93nIs0
3. Удары и техника https://www.youtube.com/watch?v=TlH8W
4. Сила удара Тхэквондо («Наука о спорте» National Geographic) https://www.youtube.com/watch?v=HcR8NU8p24I
5. Тхэквондо ВТФ Обучение ведению спарринга в ВТФ https://www.youtube.com/watch?v=JdTaG55DEdI
6. Экипировка для тхэквондо https://www.youtube.com/watch?v=qNp_-HHwMaU
7. Упражнения на растяжку Тхэквондо https://www.youtube.com/watch?v=Meuvbz5rRh8
8. Тхэквондо ВТФ. Комплексы https://www.youtube.com/watch?v=TK84cUbZNSc
9. Показательные выступления команды из Южной Кореи https://www.youtube.com/watch?v=qw01K07e_II
10. Чемпионат мира по тхэквондо https://www.youtube.com/watch?v=-pbV2keQ9BI
11. Уроки тхэквондо https://www.youtube.com/watch?v=D4uOrwobFG0
12. Защита в тхэквондо https://www.youtube.com/watch?v=fEiNb8IdypY
13. Тхэквондо ВТФ Обучение технике ударов ногами https://www.youtube.com/watch?v=P8nZAK-m6n8
14. Почему мы выбираем тхэквондо https://www.youtube.com/watch?v=VBPFRlXRg9A
15. Тхэквондо ИТФ, введение, разминка https://www.youtube.com/watch?v=xHYaN4Rj_iU
16. Тхэквондо. Спарринг. https://www.youtube.com/watch?v=VNJid-El