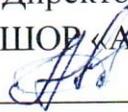


УТВЕРЖДЕНА  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. № 928

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО РД  
«СШОР «Академия спорта»  
 А.А. Сайтиев  
«10» апрель 2023г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «тхэквондо»**

**Хасавюрт  
2023г.**

## 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины «Тхэквондо» 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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

### I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	неограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	неограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ-пхумсэ» не менее года			
Этап начальной подготовки	1	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	неограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	неограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»			

Этап начальной подготовки	3	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4		10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	неограничивается		14	4
Этап высшего спортивного мастерства	неограничивается		16	1

4. Объём программы рассчитан на 52 недели непрерывной подготовки, включает нормативы учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки, установленные ФССП

Этапный норматив	Этапы года спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»						
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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- иные виды (формы) обучения.

➤ **Учебно-Тренировочное занятие**

Объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

- этап начальной подготовки до 4<sup>1</sup> года - 4,5-6 часов в неделю; для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», 6-8 часов в неделю для спортивных дисциплин ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования» (не более 2-х часов в день)
- - этап начальной подготовки свыше 1 года - 6-8 часов в неделю; для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ», 8-10 часов в неделю для спортивных дисциплин ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования» (не более 2-х часов в день)
- тренировочный этап до 3-х лет - 10-14 часов в неделю (не более 3-х в день); для всех спортивных дисциплин
- тренировочный этап свыше 3 лет. – 14-18 часов в неделю (не более 3-х часов в день); для всех спортивных дисциплин
- этап спортивного совершенствования - 18-24 часа в неделю; для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», 20-24 часа в неделю для спортивных дисциплин ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования» (не более 4-х часов в день)
- этап высшего спортивного мастерства - 24-32 часа в неделю; для всех спортивных дисциплин (не более 4-х часов в день)

При проведении более одного учебно-

тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьмичасов. В группы этап начальной подготовки зачисляются лица:

- с 7 лет по дисциплине ВТФ–пхумсэ;
- с 10 лет по дисциплине ВТФ–весовая категория и ВТФ–командные соревнования с предоставлением пакета документов.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся:

- с 10 лет по дисциплине ВТФ–пхумсэ;
- с 12 лет по дисциплине ВТФ–весовая категория и ВТФ–командные соревнования, имеющие 3 юношеский спортивный разряд и выше, по решению тренерского совета спортивной школы, с предоставлением пакета документов.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены из тренировочных групп:

- имеющие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта;
- выполнившие показатели, предусмотренные планом спортивной подготовки на каждого спортсмена по объему участия в соревнованиях;
- перевод по годам спортивной подготовки на этап спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены:

- имеющие звание Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса;
- кандидата в члены спортивной сборной команды региона и Российской Федерации;
- возраст спортсмена не ограничивается.

## ➤ Учебно-тренировочные мероприятия

Проводятся для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### ➤ Спортивные соревнования, объем соревновательной деятельности

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

СШОР «Спартак» направляет обучающихся 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 (ЕКП), и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования включают длительные этапы подготовки, позволяющие оценить действенность системы подготовки обучающихся команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора обучающихся для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности обучающихся.

**Контрольные** соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровнем развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольным могут быть как

специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

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

**Основные** соревнования, те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество стартов, принятых обучающимися в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Требования к объёму соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы года спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин: «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план																										
№ п/п	Виды подготовки и мероприятия	Этапы годовой подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ»																								
		Этап начальной подготовки								Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства				
		Догода				Свыше года				До трехлет				Свыше трехлет												
		Недельная нагрузка в часах																								
		4,5-6				6-8				10-14				14-18				18-24				24-32				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																								
		2				2				3				3				4				4				
		Наполняемость групп (человек)																								
		12								6								2				2				
1	Общая физическая подготовка	36%	84	36%	112	26%	81	26%	108	22%	114	22%	160	20%	146	20%	187	14%	146	14%	175	12%	150	12%	200	
2	Специальная физическая подготовка	14%	33	14%	44	16%	50	16%	67	20%	104	20%	146	22%	160	22%	206	21%	218	21%	262	20%	250	20%	333	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	3%	9	3%	12	4%	21	4%	29	5%	36	5%	47	15%	156	15%	188	15%	187	15%	250	
4	Техническая подготовка	45%	105	45%	140	45%	140	45%	187	42%	218	42%	306	39%	284	39%	365	31%	322	31%	387	31%	387	31%	516	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2%	5	2%	6	6%	19	6%	25	7%	36	7%	51	8%	58	8%	75	9%	94	9%	112	8%	100	8%	132	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1%	-	1%	-	2%	10	2%	15	3%	22	3%	28	5%	52	5%	62	6%	75	6%	100	
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	3%	7	3%	9	3%	9	3%	12	3%	16	3%	22	3%	22	3%	28	5%	52	5%	62	8%	100	8%	133	
Общее количество часов в год (52 недели)		100%	234	100%	312	100%	312	100%	416	100%	520	100%	728	100%	728	100%	936	100%	1040	100%	1248	100%	1248	100%	1664	

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годовой подготовки для спортивных дисциплин ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»																							
		Этап начальной подготовки								Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
		Догода				Свыше года				До трехлет				Свыше трехлет											
		Недельная нагрузка в часах																							
		4,5-6				6-8				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								6								2				2			
		1	Общая физическая подготовка	36%	112	36%	150	26%	108	26%	135	22%	114	22%	160	20%	146	20%	187	14%	146	14%	175	12%	150
2	Специальная физическая подготовка	14%	44	14%	58	16%	67	16%	83	20%	104	20%	146	22%	160	22%	206	21%	218	21%	262	20%	250	20%	333
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	3%	12	3%	16	4%	21	4%	29	5%	36	5%	47	15%	156	15%	188	15%	188	15%	250
4	Техническая подготовка	45%	140	45%	187	45%	187	45%	234	42%	218	42%	306	39%	284	39%	365	31%	322	31%	387	31%	387	31%	516
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2%	6	2%	8	6%	25	6%	31	7%	36	7%	51	8%	58	8%	75	9%	94	9%	112	8%	100	8%	132
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1%	-	1%	-	2%	10	2%	15	3%	22	3%	28	5%	52	5%	62	6%	75	6%	100
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	3%	9	3%	12	3%	12	3%	16	3%	16	3%	22	3%	22	3%	28	5%	52	5%	62	8%	100	8%	133
Общее количество часов в год (52 недели)		100%	312	100%	416	100%	416	100%	520	100%	520	100%	728	100%	728	100%	936	100%	1040	100%	1248	100%	1248	100%	1664

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
--	---------------------------------------	--	---	----------------

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающихся кроли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве спортивного судьи.

Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки обучающихся. Элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снаряжения к занятиям, даются уже на этапе начальной подготовки.

Содержание инструкторской подготовки на этапах спортивной подготовки.

	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап				Группы ЭССМ, ВСМ
		Годы обучения				
		1	2	3	4-5	
1	Навыки начальной подготовки. Команда: Счет. Команды к действиям: начало, конец, замена и т.д. Комплексы пхумсэ Комплексы хошинсуль «самооборона»	-	+	+	+	Проведение на разных группах
2	Проведение подвижных и спортивных игр в группах	-	-	+	+	+
3	Участие в специальных семинарах для тренеров	-	-	+	+	+
4	Подготовка и проведение беседы с обучающимися по истории тхэквондо в мире и в России, о россиянах – чемпионах мира, Европы Олимпийских игр.	-	-	-	-	+
5	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы	-	-	+	+	+
6	Шефство над 1-2 спортсменами. Обучение простейшим элементам тхэквондо	-	-	-	+	+
7	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий.	-	-	-	-	+
8	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту	-	-	-	-	+

## План проведения судейской практики

Содержание работы	Учебно-тренировочный этап				Группы ЭССМ, ВСМ
	Год обучения				
	1	2	3	4-5	
1. Понятия о системе оценки действий спортсменов во время соревнований	+				
2. Оценка выполнения отдельных состязаний по программе повсем дисциплинам	+	+	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+			
4. Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+	+
5. Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей, секретаря судей по всем дисциплинам		+	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки за выполнение упражнения (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.)			+	+	+
7. Особенности судейства, дисциплины, весовая категория		+	+	+	+
8. Особенности судейства, дисциплины, командные соревнования	+	+	+	+	+
9. Особенности судейства дисциплины Пхумэ				+	+
10. Судейство на Первенствах спортивной школы среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)				+	+
11. Судейство на Первенствах спортивной школы в качестве заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря, судей.					+
12. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «Спортивный судья». Судейство муниципальных, региональных и межрегиональных, всероссийских соревнований					+

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

Обучение на этапах спортивной подготовки, ориентированное на высокие достижения, связано со значительным, а нередко предельным напряжением

всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

### **Медицинские мероприятия**

Основные задачи медицинского обеспечения:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки обучающихся к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий тхэквондо и в отборе обучающихся для участия в соревнованиях.

Постоянно работая в контакте с врачом, консультируясь с ним по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер-преподаватель не должен брать на себя функции врача и не имеет права принимать участие в лечении обучающихся самостоятельно.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в тхэквондо, подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

*Первичные* медицинские обследования проводятся при отборе.

*Повторные* обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы для мониторинга тренировочного процесса и сохранения здоровья обучающихся на всех этапах спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований - текущие обследования проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья обучающихся не исключает предоставления информации, которую тренер-преподаватель должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врачей в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствии среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

### **Восстановительные мероприятия**

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение систем педагогических, психологических, медико-биологических средств,

позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Средства восстановления используются тренером 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;

- 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.

Разная продолжительность общеглобального восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

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

### **Медико-биологическая система восстановления**

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рационального питания (включающего 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 общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Научно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросы восстановления должны уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков восстановления при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж –

универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

В сборных командах со спортсменами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить самих обучающихся. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.)

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендации врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, может рекомендовать использование биостимуляторов, разрешенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

## II. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «Тхэквондо»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо»; выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат 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;
- 11.4. 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; выполнять план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских 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 Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ-весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бегна 30м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бегна 1000м	мин,с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»				
1.1.	Бегна 30м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бегна 1000м	мин,с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ-весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бегна 60м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бегна 1500м	мин,с	не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
	Наклон вперед из положения стоя на		не менее	

2.4.	гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Челночный бег 30х8м с высокой ступенью	с	не более	
			1,25	1,35
3.2.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	количество раз	не менее	
			18	16
<b>4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория», «командные соревнования»</b>				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000м	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 (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
	Поднимание туловища		не менее	

1.9.	из положения лежа на спине(за 1 мин)	количество раз	46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ -весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30х8м с высоким старта	с	не более	
			75	85
2.2.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	количество раз	не менее	
			20	18

## 3. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)

Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория», «командные соревнования»			
1.1.	Бег на 100м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000м	мин,с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000м	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 (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3х10м	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 для спортивных дисциплин: «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ -весовая категория», «командные соревнования»			
2.1.	Челночный бег 30х8 м с высокой скоростью	с	не более	
			1,13	1,23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

### **III. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

#### **Этап начальной подготовки первого года обучения**

##### **Общая физическая подготовка**

- Прыжки, бег и метания.
- Упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
  - Упражнения на бивном мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
  - Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг - 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
  - Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брус).
  - Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голые, на руках.
  - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
  - Упражнения в самообороне и обороне партнера.
  - Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
  - Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
  - Лыжный спорт.
  - Плавание.

##### **Специальная подготовка**

#### **Методы организации спортсменов при разучивании действий тхэквондистов новичков:**

- организация спортсменов без партнера на месте;
- организация спортсменов без партнера в движении;
- усвоение приема по заданию тренера;
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.

#### **Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:**

- изучение захвата и освобождение от них;
- изучение базовых стойки тхэквондиста;
- из базовых стойки выполнение движений защиты и атаки;

- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защиты контрударов:**
- обучение стойкам;
- обучение ударам на месте;
- обучение ударам в движении;
- обучение приемам защиты на месте;
- обучение приемам защиты в движении.

### **Этап начальной подготовки (свыше года)**

#### **Общая физическая подготовка**

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения с скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие блины и штанги 2.5-5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брус).
- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самообороне и обороне партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

#### **Специальная подготовка**

#### • **Методы организации занимающихся при изучении действий тхэквондистами:**

- организация тхэквондистов на месте. Организация тхэквондистов с партнером на месте;
- организация тхэквондистов без партнера в движении. Организация тхэквондистов с партнером в движении;
- усвоение приема по заданию тренера;
- условный бой по заданию;
- вольный бой.
- спарринг.

#### • **Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов:**

- изучение базовых стойки тхэквондистов;
- из базовых стойки выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка тхэквондиста;

- передвижение в базовых стойках;
- передвижения в боевых стойках;
- в передвижении выполнение базовой техники;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).
- **Методические приемы обучения технике ударов, защиты контрударов:**
  - обучение ударам на месте по воздуху;
  - обучение ударам в движении по воздуху;
  - обучение приемам защиты на месте без партнера;
  - обучение приемам защиты на месте с партнером;
  - обучение приемам защиты в движении без партнера;
  - обучение приемам защиты в движении с партнером;
  - одиночные удары по тяжелой сумке.

### ***Технико-тактическая подготовка***

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих 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. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю до джэнгаспр одолжением атаки.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### ***Общая физическая подготовка***

- Прыжки, бег, метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, приотскоке от стены, метания на дальность.
  - Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
  - Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
  - Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брус)
  - Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самообороне и обороне партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

### ***Специальная подготовка***

- **Методы организации спортсменов при разучивании действий тхэквондистов:**

- организация спортсменов без партнера на месте;
- организация спортсменов с партнером на месте;
- организация спортсменов без партнера в движении;
- организация спортсменов с партнером в движении;
- усвоение приема по заданию тренера;
- моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, нокдаун, выкрики и т.п.);

- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.

- **Методически неприемлемы обучение основам техники тхэквондиста:**

- изучение базовых стойки тхэквондиста;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- перемещение в боевых стойках;
- боевые дистанции.

- **Методические приемы обучения технике ударов, защиты контрударов:**

- обучение ударам на месте;
- обучение ударам в движении;
- обучение приемам защиты на месте;
- обучение приемам защиты в движении.

### ***Технико-тактическая подготовка***

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых

иснизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой стенью, в парах, наряда х. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь наизусть свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.

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

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скалками 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 сотягощениями.
- 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 спортсменов в приращивании технических действий тхэквондистов:**

- организация спортсменов без партнера в одно-шереножном строю;
- организация спортсменов без партнера в двух шереножном строю;
- усвоение приема по заданию тренера;
- условный бой, имитационные упражнения;

- тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжёлом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

- Бой по заданию.

- Спарринг.

• **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста:**

- изучение и совершенствование стойки тхэквондиста;

- из стойки на месте имитации ударов в защитных действиях;

- перемещения в стойках с выполнением ударов в защитных действиях;

- боевая стойка тхэквондиста;

- передвижение с выполнением программной техники;

- боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

• **Методические приемы обучения технике ударов, защиты от ударов:**

- обучение ударами простыми 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 простыми атакам, и контратакам;

- защитные действия, с изменением дистанций;

- контрудары. Контратаки.

• **Техническая подготовка.**

- Правильно выполнять все изученные приемы.

- Сдать технический экзамен.

- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

• **Психологическая подготовка.**

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

• **Тактическая подготовка.**

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

а.

• **Участие в соревнованиях.**

- Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании получить оценки, выиграть:

- все поединки – отлично;

- 70-80% - хорошо;

- 50-60% - удовлетворительно.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в тхэквондо (ВТФ) и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения безотягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкание ядра, плавание на время ина объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

Сповышении спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гири, упражнения с гириями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа соскакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов в тяжестям и в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов в защиту 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 входы 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, отработки совершенствования технико-тактического мастерства и подготовка к

предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для тех эквондистов высокой квалификации являются не только целые 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.

## 15. Учебно-тематический план

Этапы ртивной под готовки	Темы по теоретической подг отовке	Объем времени год(мин ут)	Сроки проведен ия	Краткое содержание
ЭНП	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 120/180</b>			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием самоконтроля 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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
--	---	-----------------	-----	---

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

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технито- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка видов спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этап совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200</b>			
ЭССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное	$\approx 200$	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
--	--	---------------	-------------	---

	и структурное ядро спорта			Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рационально построенное 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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b> <b>≈ 600</b>			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания в занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
--	--	---------------	-----	---

	и структурное ядро спорта		Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировок нагрузки 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

## VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»: основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ограничивается при условии их включения в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже общероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безо

пасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тхэквондо».

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

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования материально-

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

наличие тренировочного спортивного

зала; наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудования спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях учебно-

тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) <sup>3</sup> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации Программы:

Для обучающихся рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами;
- беседы с тренером-преподавателем.

Перечень информационного обеспечения

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации

- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России

- [www.roc.ru](http://www.roc.ru)

Официальный интернет-сайт Международного олимпийского комитета

- [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА

- [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА

**www.wada-ama.org**

Официальный интернет-сайт Союза Тхэквондо России

• **www.tkdruussia.ru**

Официальный интернет-сайт Всемирной федерации Тхэквондо

**www.worldtaekwondo.org**

### Список литературных источников:

1. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пумзе Ульяновск 2003.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянко Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000.
3. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - **Учебное пособие для студ. высш. пед.учеб.заведений.** -М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика – 2004.
5. Лигай В. Тхэквондо-путь к совершенству – 2004.
6. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. Ульяновск: -2000.
7. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, как одной из сторон гармоничного развития личности. - **Всб.: Любимцевские чтения. - Ульяновск: 1999.**
8. Сон А.С., Кларк Р. Дж. - **Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. – 2004.**
9. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике. Современное тхэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо - 2002.
10. Учебное пособие для студ. высш. пед.учеб.заведений. -М.: Изд. «ФИС», 2000.
11. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: от белого пояса к черному. – 2003.
12. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003.