

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
Г. ПЫТЬ-ЯХ

ПРИНЯТА  
на заседании тренерского  
(педагогического) совета  
МБУ ДО СШОР



С.В. Вагин

Протокол № 1 от 16.06.2023г.

Приказ № 112-О от 16.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 № 1223 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 988*

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года (для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»);  
2 года (для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»); 1 год (для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»;

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше

Разработчики:

Заместитель директора по спортивной подготовке МБУ  
ДО СШОР  
Инструктор-методист МБУ ДО СШОР  
Тренер отделения тхэквондо МБУ ДО СШОР

Симачков Э.Ю.

Иванова Н.В.  
Дружинин А.Ю.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2. Объем Программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	22
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	29
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	33
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	33
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	34
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	34
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО» .....	39
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	39
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	77
5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	80
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	83
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	83
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	88
6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.....	88
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	89

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо — корейское боевое искусство, которое не имеет равных по своей технике в отношении мощности и эффективности. Главной составляющей в данном виде искусства 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 ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Тхэквондо как вид единоборств сформировалось во второй половине XX века на основе разрозненных школ боевых искусств Кореи, претерпев раскол на 2-е независимые федерации в 1972 году: ITF (International Taekwondo Federation), WTF (World Taekwondo Federation). Каждая из федераций ввела свои комплексы упражнений, правила ведения поединка, а также терминологию, чтобы окончательно обозначить свою независимость. В марте 1990 появилась еще одна самостоятельная организация тхэквондо GTF (Global Taekwondo Federation).

Тхэквондо (ВТФ) – олимпийский вид спорта. 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).

Официальные соревнования по тхэквондо проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС). Весовые категории представлены в таблице 1.

Таблица № 1 - Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
ВТФ - весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047	013	1	:6	1	1	С
ВТФ - весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д

ВТФ - весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047	020	1	6	1	1	С
ВТФ - весовая категория 58 кг	047	021	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047	022	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047	023	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047	025	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047	027	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047	029	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047	030	1	6	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047	031	1	6	1	1	Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047	032	1	6	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047	033	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047	036	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047	037	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 74 кг	047	038	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047	040	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047	041	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047	042	1	6	1	1	М
ВТФ - весовая категория 87 кг	047	045	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047	046	1	8	1	1	А
ВТФ - командные соревнования	047	047	1	8	1	1	Л
ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047	048	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047	049	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ- тройки	047	050	1	8	1	1	Я

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 года № 988 (далее - ФССП).

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

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от от 14 декабря 2022 № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» представлено в таблице 2.

Таблица 2 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	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	не ограничивается	14	4
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	не ограничивается	14	4
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

[Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «тхэквондо»]

### 2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» представлен в таблице 3.

Таблица 3 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»					
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-832	832-936

[Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «тхэквондо»]

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

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

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (таблица 4);
- спортивные соревнования (таблица 5);
- индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Ханты-Мансийского

автономного округа - Югры и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;

– иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Таблица 4 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-



	в каникулярный период	мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

[Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «тхэквондо»]

Таблица 5 - Объем соревновательной деятельности

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

[Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «тхэквондо»]

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная школа обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях,

включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в спортивной школе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 октября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 30 сентября календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся);

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- а) перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- б) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- в) ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- г) ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

- 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «тхэквондо»;

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

а) непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

б) непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

– учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится спортивной школой один раз в учебно-тренировочном году и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся остается еще на один учебно-тренировочный год на данном этапе спортивной подготовки. В случае, повторного невыполнения требований, обучающийся отчисляется. По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) (в случае, если обучающийся несовершеннолетний) обучающегося, образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ» представлен в таблице 6, для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования» представлен в таблице 7

Таблица 6 – годовой учебно-тематический план для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ»

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года (1 год обучения)	свыше года (2-3 год обучения)	до трех лет (1-3 год обучения)	свыше трех лет (4 год обучения)

		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		от 12		от 8	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	0-3	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	3-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
<b>Соревновательная деятельность</b>					
1	Контрольные	1	2	2	2
2	Отборочные	-	-	1	2
3	Основные	-	-	1	1

Таблица 7 – годовой учебно-тематический план для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»

Виды подготовки		Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года (1 год обучения)	свыше года (2 год обучения)	до трех лет (1-3 год обучения)	свыше трех лет (4 год обучения)
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		от 12		от 8	
		Общее количество часов в год		234-312	312-416

1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	0-3	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	3-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
<b>Соревновательная деятельность</b>					
1	Контрольные	1	2	2	2
2	Отборочные	-	-	1	2
3	Основные	-	1	1	1

Таблица 8 – годовой учебно-тематический план для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования», для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года (1 год обучения)	до трех лет (1-3 год обучения)	свыше трех лет (4 год обучения)
	Недельная нагрузка в часах		
	8	10-14	14-18
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
	2	3	3
	Наполняемость групп (человек)		
	от 12	от 8	
	Общее количество часов в год	416	520-728
1. Общая физическая подготовка (%)	32-37	20-23	15-20
2. Специальная физическая подготовка (%)	12-14	16-21	18-22
3. Участие в спортивные соревнования (%)	-	4-5	5-6
4. Техническая подготовка (%)	36-45	35-45	35-45
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	3-8	3-9
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-4	2-4
<b>Соревновательная деятельность</b>				
1	Контрольные	1	2	2
2	Отборочные	-	1	2
3	Основные	-	1	1

Таблица 9 – годовой учебно-тематический план для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Недельная нагрузка в часах	
	20-24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
	4	
	Наполняемость групп (человек)	
от 4		
	Общее количество часов в год	1040-1248
1.	Общая физическая подготовка (%)	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	10-15
4.	Техническая подготовка (%)	31-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6
<b>Соревновательная деятельность</b>		
1	Контрольные	3
2	Отборочные	2
3	Основные	2

В таблицах 10-30 представлены годовые учебно-тематические планы по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», этапам и годам подготовки в зависимости с тарифицируемой нагрузкой.

Таблица 10 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 1-го года обучения, при недельной нагрузке **4,5 часа (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	82	35

2.	Специальная физическая подготовка (%)	32	14
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	105	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	2
	Общее количество часов в год	<b>234</b>	100

Таблица 11 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 1-го, 2-го года обучения, при недельной нагрузке **6 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	110	35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	44	14
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	140	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	2
	Общее количество часов в год	<b>312</b>	100

Таблица 12 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 2-го, 3-го года обучения, при недельной нагрузке **8 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	112	27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	68	16
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	8	2
4.	Техническая подготовка (%)	187	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	25	6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	8	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	8	2
	Общее количество часов в год	<b>416</b>	100

Таблица 13 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-го года обучения, при недельной нагрузке **10 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	104	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	104	20
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	21	4
4.	Техническая подготовка (%)	234	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	26	5

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	10	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	21	4
	Общее количество часов в год	<b>520</b>	100

Таблица 14 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2-го года обучения, при недельной нагрузке **12 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	125	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	131	21
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	25	4
4.	Техническая подготовка (%)	281	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	25	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	12	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	25	4
	Общее количество часов в год	<b>624</b>	100

Таблица 15 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3-го года обучения, при недельной нагрузке **14 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	146	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	153	21
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	29	4
4.	Техническая подготовка (%)	328	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	29	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	14	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	29	4
	Общее количество часов в год	<b>728</b>	100

Таблица 16 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4-го года обучения, при недельной нагрузке **18 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	150	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	206	22
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	47	5
4.	Техническая подготовка (%)	421	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	56	6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	28	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	28	3
	Общее количество часов в год	<b>936</b>	100



Таблица 17 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 1-го года обучения, при недельной нагрузке **6 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	112	36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	44	14
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	137	44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	2
	Общее количество часов в год	<b>312</b>	100

Таблица 18 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 2-го года обучения, при недельной нагрузке **8 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	108	26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	75	18
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	8	2
4.	Техническая подготовка (%)	188	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	21	5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	4	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	12	3
	Общее количество часов в год	<b>416</b>	100

Таблица 19 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-го года обучения, при недельной нагрузке **10 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	114	22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	104	20
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	21	4
4.	Техническая подготовка (%)	229	44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	31	6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	5	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	16	3
	Общее количество часов в год	<b>520</b>	100

Таблица 20 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2-го года обучения, при недельной нагрузке **12 часов**

**(спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	125	20
2. Специальная физическая подготовка (%)	131	21
3. Участие в спортивные соревнования (%)	25	4
4. Техническая подготовка (%)	281	45
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	37	6
6. Инструкторская и судейская практика (%)	6	1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	19	3
Общее количество часов в год	<b>624</b>	100

Таблица 21 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3-го года обучения, при недельной нагрузке **14 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	145	20
2. Специальная физическая подготовка (%)	145	20
3. Участие в спортивные соревнования (%)	36	5
4. Техническая подготовка (%)	328	45
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44	6
6. Инструкторская и судейская практика (%)	15	2
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	15	2
Общее количество часов в год	<b>728</b>	100

Таблица 22 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4-го года обучения, при недельной нагрузке **18 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	150	16
2. Специальная физическая подготовка (%)	187	20
3. Участие в спортивные соревнования (%)	47	5
4. Техническая подготовка (%)	421	45
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	75	8
6. Инструкторская и судейская практика (%)	28	3
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	28	3
Общее количество часов в год	<b>936</b>	100

Таблица 23 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 1-го года обучения, при недельной нагрузке **8 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования» для лиц, проходивших**

**спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	150	36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	58	14
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	187	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	1
	Общее количество часов в год	<b>416</b>	100

Таблица 24 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-го года обучения, при недельной нагрузке **10 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	114	22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	104	20
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	21	4
4.	Техническая подготовка (%)	229	44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	31	6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	5	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	16	3
	Общее количество часов в год	<b>520</b>	100

Таблица 25 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2-го года обучения, при недельной нагрузке **12 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	125	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	131	21
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	25	4
4.	Техническая подготовка (%)	281	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	37	6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	6	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	19	3
	Общее количество часов в год	<b>624</b>	100

Таблица 26 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3-го года обучения, при недельной нагрузке **14 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года)**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	146	20
2. Специальная физическая подготовка (%)	146	20
3. Участие в спортивные соревнования (%)	36	5
4. Техническая подготовка (%)	328	45
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44	6
6. Инструкторская и судейская практика (%)	14	2
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	14	2
Общее количество часов в год	<b>728</b>	100

Таблица 27 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4-го года обучения, при недельной нагрузке **18 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года)**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	150	16
2. Специальная физическая подготовка (%)	187	20
3. Участие в спортивные соревнования (%)	47	5
4. Техническая подготовка (%)	421	45
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	75	8
6. Инструкторская и судейская практика (%)	28	3
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	28	3
Общее количество часов в год	<b>936</b>	100

Таблица 28 – годовой учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения, при недельной нагрузке **20 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»)**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	146	14
2. Специальная физическая подготовка (%)	208	20
3. Участие в спортивные соревнования (%)	125	12
4. Техническая подготовка (%)	364	35
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	83	8
6. Инструкторская и судейская практика (%)	52	5
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	62	6
Общее количество часов в год	<b>1040</b>	100

Таблица 29 – годовой учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения, при недельной нагрузке **22 часа (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	172	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	240	21
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	160	14
4.	Техническая подготовка (%)	355	31
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	91	8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	57	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	69	6
	Общее количество часов в год	<b>1144</b>	100

Таблица 30 – годовой учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения, при недельной нагрузке **24 часа (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»)**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	187	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	262	21
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	175	14
4.	Техническая подготовка (%)	387	31
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	100	8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	62	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	75	6
	Общее количество часов в год	<b>1248</b>	100

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебно-тренировочный год.

Реализация ДОПСП обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШОР, реализующей ДОПСП по виду спорта «тхэквондо», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Образовательный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо». Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 21.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 22.00 часов.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШОР.

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

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

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

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

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

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества учебно-тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов по 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 правилах приема, перевода, восстановления и отчисления из учреждения.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного 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 физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно

оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- 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. 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.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы (таблица 31). План воспитательной работы находится в учреждении.

Таблица 31 - Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p><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;</p> <p>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>– приобретение навыков самостоятельного</p>	В течении года

		судейства – спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
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 течении 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, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года



	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 болельщицко в и спортсменов на соревнованиях)	образовательную программу спортивной подготовки	
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	Развитие творческого мышления		
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 болельщицко в; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Управления по культуре и спорту, антитеррористической комиссии Администрации г. Пыть-Яха, Депспорта Югры, Депобразования и науки Югры, Депсоцразвития Югры, Минспорта России и других органов власти.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 32.

Таблица 32 - Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, инструктажи, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, с антидопинговыми правилами под роспись		
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Формирование нулевой терпимости к допингу		
Виды нарушений антидопинговых правил"		
Проверка лекарственных средств		
Процедура допинг контроля		
Система АДАМС		
Подача запроса на ТИ		
<b>Этап начальной подготовки</b>		
1. Семинар "Ценности спорта. Честная игра"		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	1 раз в год (тренер)

	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год (тренер)
4. Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал (тренер)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
2. Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал (тренер)
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год (тренер)
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
2. Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал (тренер)

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

С первого года занятий, обучающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. В группах совершенствования спортивного

мастерства занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов со спортсменами младших возрастов.

По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 33.

Таблица 33 - Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания юный судья, спортивный судья 3 категории по виду спорта «Тхэквондо»	Судейство соревнований	

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

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных

средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка.;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня и ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8,00 до 20,00 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;
- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед -40-45%, ужин -20-30% суточного рациона;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;
- гигиенические процедуры и удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий).
- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
- спортивные растирки.
- аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

– электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Современный спорт характеризуется повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров спортивной школы с особым вниманием относиться к здоровью занимающихся, так как в процессе тренировочных занятий могут возникнуть условия для развития перенапряжения переутомления и травматизма.

Средства восстановления (психологические и медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 34.

Таблица 34 - Комплекс средств восстановления

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Психологические	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
Медико-биологические	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.</li> <li>- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

Освоению занимающимся высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности и в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему соревнованию;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от выступления день, и после соревновательного микроцикла;
- после микроцикла соревнований и перманентно.

Восстановительные процессы в работе с борцами осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств. Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и

квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.



### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки на:

- 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; укрепление здоровья;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года обучения;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

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

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывая их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тхэквондо» и включают:

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

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблице 35-37.

Таблица 35 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	мальчики	девочки	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
1.1	Бег на 30м	с	не более		не боле	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более		не боле	
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи)	см	не более		не боле	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Челночный бег 3x10м	с	не более		не боле	
			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», «ВТФ - командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4		
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30		
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5		
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.7	Челночный бег 3x10м	с	не более		не боле	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	150
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

[ФССП по виду спорта «тхэквондо» Приложение 6]

Таблица 36 - 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»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»</b>				
1.1	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10м	мин, с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
2.1	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2	Бег на 1500м	мин, с	не более	
			8,5	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
3.1	Челночный бег 30x8 м свысокого старта	мин, с	не более	
			1,25	1,35
3.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,				

4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

[ФССП по виду спорта «тхэквондо» Приложение 7]

Таблица 37 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

[ФССП по виду спорта «тхэквондо» Приложение 8]



## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

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

Пхумсе – это комплекс упражнений для защиты и атаки в битве. К таким упражнениям относятся различные стойки, удары ногами и руками, броски и блоки. Постоянные тренировки по пхумсэ развивают скорость реакции и другие навыки необходимые для соревнований (спарринга). Другое название пхумсэ - «формальные комплексы».

Упражнения из пхумсэ нужно повторять много раз в течении нескольких лет, тогда спортсмен успешно справится с тренировками и будет готов к поединку. Занимаясь пхумсэ, нужно выполнять различные движения в поединке с воображаемым соперником. После того как ученики освоит эту технику, тренер может допустить их к спаррингу.

Первые восемь пхумсэ необходимо уметь выполнять для аттестационных экзаменов на цветные пояса (Гып-ученическая степень), Корё и более высокие пхумсэ необходимо знать для получения, соответствующего Дана (мастерская степень).

#### **Базовые принципы исполнения формальных комплексов:**

- Четкие перемещения и развороты корпуса
- Сбалансированность движений
- Концентрация в движениях
- Баланс центра тяжести
- Правильное направление взгляда
- Правильное положение рук и ног
- Правильные стойки
- Скоординированное движение корпуса
- Использование веса своего тела
- Гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- Сохранение ритма движений
- Использование принципов ин и янь
- Правильная концентрация силы
- Поражение воображаемого противника
- Понимание движений
- Правильное дыхание
- Постоянная готовность

#### **Техника пхумсе (формальные ученические комплексы).**

**1. Тэгук Иль Джян** (Название буквально означает «Тхэгук, первая ступень») Последовательность выполнения.

- Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- Шаг вперед, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
- Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- Шаг вперед, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
- Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
- Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
- Шаг вперед левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
- Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.

- Шаг вперед правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
- Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-чириги.
- Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
- Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
- Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
- Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
- Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
- Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

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

## **2. Тэгук И Джян**

Последовательность выполнения.

- Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
- Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- Шаг вперед, левая ап-куби, слева момтон-бандэ-чириги.
- Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
- Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
- Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа ольгуль-бандэ-чириги.
- Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева ольгуль-бандэ-чириги.
- Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
- Шаг вперед, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
- Поворот налево 270°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
- Поворот направо 180°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
- Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
- Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

Конец выполнения.

## **3. Тхэгук-Сам-Джян**

Последовательность выполнения.

- Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
- Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
- Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по шее).
- Шаг вперед, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.
- Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки.
- Скольжение вперед, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
- Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-макки.
- Скольжение вперед, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
- Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
- Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
- Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.



- Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
- Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-чириги.
- Шаг вперед, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева момтон-паро-чириги.
- Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги с кихап.

Конец исполнения.

#### **4. Тэгук-Са-Джян**

Последовательность выполнения.

- Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева сонналь-макки.
- Шаг вперед, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа сонкыт-чириги.
- Поворот 180°, правая ти-куби, справа сонналь-макки.
- Шаг вперед, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева сонкыт-чириги.
- Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
- Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби.
- Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки.
- Поворот 270°, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
- Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки.
- Поворот 180°, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
- Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки.
- Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги.
- Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа мом-тон-паро-чириги.
- Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и слева мом-тон-паро-чириги.
- Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и момтон-ту-бон-чириги.
- Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-тубон-чи-риги с кихап.

Конец выполнения.

#### **5. Тэгук-О-Джян**

Последовательность выполнения.

- Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
- Левую ногу назад, ап-соги, слева ме-джумок-чиги.
- Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
- Правую ногу назад, ап-соги, справа ме-джумок-чиги.
- Поворот налево 90°, левая ап-соги, сначала слева, затем справа момтон-ан-макки.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-чириги, затем слева момтон-ан-макки.
- Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дын-чумок-чириги, затем справа момтон-ан-макки.
- Шаг вперед, правая ап-куби, дын-чумок-чириги.
- Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
- Шаг вперед, правая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
- Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
- Шаг вперед, левая ап-куби, слева пальгуп-чириги.

- Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
- Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева ольгуль-макки.
- Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-чириги.
- Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа ольгуль-макки.
- Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
- Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
- Ап-чаги правой ногой, прыжок, правая коа-соги, справа дын-чумок-чириги и кихап.

Конец выполнения.

## **6. Тэгук-Юк-Джян**

Последовательность выполнения.

- Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
- Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
- Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
- Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
- Поворот налево 90°, левая ап-куби, справа джебиpum-хансонналь-оль-гуль-макки.
- Дольо-чаги правой, чучум-соги.
- Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева паккат-пхальмок-ольгуль-макки, справа момтон-паро-чириги.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
- Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа паккат-пхальмок-ольгуль-макки, слева момтон-паро-чириги.
- Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа паро-чириги.
- Поворот налево 90°, пьонхи-соги, арэ-хэчьо-макки.
- Шаг вперед, правая ап-куби, слева джебиpum-хансонналь-ольгуль-макки.
- Дольо-чаги левой ногой с кихап, чучум-соги.
- Поворот направо 270°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
- Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
- Поворот направо 180°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
- Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
- Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-макки.
- Шаг назад, правая ти-куби, сонналь-макки.
- Шаг назад, левая ап-куби, слева патансон-момтон-макки, справа момтон-паро-чириги.
- Шаг назад, правая ап-куби, справа патансон-момтон-макки, слева момтон-паро-чириги.

Конец выполнения.

## **7. Тэгук-Чиль-Джян**

Последовательность выполнения.

- Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
- Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
- Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.
- Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
- Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
- Шаг вперед, правая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
- Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.

- Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.
- Левую стопу подтянуть к правой, моа-соги, бо-чумок.
- Шаг вперед, левая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.
- Шаг вперед, правая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.
- Поворот налево 270°, левая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
- Муруп-чиги правой ногой, правая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
- Скольжение назад, правая ап-куби, отгоро-арэ-макки.
- Поворот направо 180°, правая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
- Муруп-чиги левой ногой, левая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
- Скольжение назад, левая ап-куби, отгоро-арэ-макки.
- Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
- Пьоджок-чаги правой ногой, чучум соги, справа пхальгуп-пьоджок-чиги.
- Подтянуть левую ногу, правая ап-соги, дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
- Пьоджок-чаги левой ногой, чучум-соги, слева пхальгуп-пьоджок-чиги.
- На месте, слева хансонналь-момтон-йоп-макки.
- Шаг вперед, чучум-соги, чумок-йоп-чириги с кихап.

Конец выполнения.

## **8. Тэгук-Паль-Джян**

Последовательность выполнения.

- Шаг вперед, левая ти-куби, слева паккат-пальмок-годыро-макки, затем справа момтон-паро-чириги с переходом в левую ап-куби.
- Прыжок вперед с левым тубальдан-сонап-чаги с кихап, левая ап-куби, слева. Момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги.
- Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
- Поворот налево 270°, правая ап-куби, осантыль-макки.
- Поворот на месте, левая ап-куби, справа-чумок-даньо-ток-чириги.
- Перекрестный шаг, левая ап-куби, осантыль-макки.
- Поворот на месте, правая ап-куби, слева-чумок-даньо-ток-чириги.
- Поворот налево 270°, левая ти-куби, сонналь-макки, затем справа момтон-паро-чириги соскольжением в левую ап-куби.
- Ап-чаги правой ногой, шаг назад правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
- Поворот налево 90°, левая пом-соги, сонналь-макки.
- Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
- Подтянуть левую стопу, левая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.
- Поворот направо 180°, правая пом-соги, сонналь-макки.
- Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
- Подтянуть правую стопу, правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
- Поворот вправо 90°, правая ти-куби, годыро-арэ-макки.
- Ап-чаги левой ногой, сразу же, подпрыгнув, туге-ап-чаги с кихап, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги.
- Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
- Скольжение вперед, левая ап-куби, справа пхальгуп-чиги, дын-чумок-оль-гуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.
- Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
- Скольжение вперед, правая ап-куби, слева пхальгуп-чиги, дын-чумок-оль-гуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.

Конец выполнения.

**ВТФ-Весовая категория (Керуги)** – дисциплина тхэквондо, южнокорейского боевого искусства, видспорта входящий в программу Летних Олимпийских Игр.

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

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

Основными задачами этого этапа являются:

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

#### **Общая физическая подготовка**

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, 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.
- Плавание.

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и

быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

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

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

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

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

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

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

#### **Специальная физическая подготовка**

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

влево и вправо.

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

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

### **Техническая подготовка**

Начальные технические действия. Дистанции и стойки.

Дистанции в буквальном смысле не входят в состав начальных технических действий, однако они определяют состав техники, вариативность ее исполнения и тактику боя.

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

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

### **Ученический технический комплекс № 1.**

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

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами.

Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них.

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

#### **Теоретическая подготовка.**

– **Физическая культура и спорт** – основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста

– **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)** – история зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

– **Краткие сведения о строении и функциях организма** – общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

– **Гигиенические знания и навыки** – гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

– **Врачебный контроль, самоконтроль** – показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

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

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

– **Правила соревнований** – форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге.

– **Инструкторская и судейская практика** – основные методические принципы организации и проведения учебно - тренировочных занятий. Спортивная терминология.

### **Этап начальной подготовки 3 года обучения.**

#### **Общая физическая подготовка.**

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

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

Используют упражнения для развития общих физических качеств:

- силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
- гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
- ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем,втроем), боковой переворот, подъем разгибом;
- спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол;
- подвижные игры - эстафеты, игры в касания, захваты.
- выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

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

#### **Специальная физическая подготовка.**

- Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с



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

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

### **Техническая подготовка**

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

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

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

### **Ученический технический комплекс № 2.**

**Понятие боевой позы** включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);

- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

### **Классификация техники ударов ногами.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Теоретическая подготовка.**

– **Физическая культура и спорт** – важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене.

– **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)** – история зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первый президент ТХЭКВОНДО (ВТФ) России и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

– **Краткие сведения о строении и функциях организма** – общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

– **Гигиенические знания и навыки.** Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его

работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

– **Врачебный контроль, самоконтроль** - показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

– **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена.** Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

– **Правила соревнований** – форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

– **Инструкторская и судейская практика** – основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология. Правила определения победителей в соревнованиях. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок. Обязательные требования к участникам соревнований.

#### **Этап начальной подготовки 4 года обучения.**

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

- Строевые упражнения на месте, в движении.
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения.
- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.
- Прыжки с места, с разбега, в длину, 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, брус.
- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.
- Упражнения в положении на мосту.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

##### **Специальная физическая подготовка**

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

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

#### **Техническая подготовка.**

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

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

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчوماки)

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

#### **Ученический технический комплекс № 3**

##### **Передвижения относительно противника (степы)**

Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты. Передвижения относительно противника могут выполняться полушагом

(выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой). В этом случае движение является законченным. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком). Существует два способа перемещения шагом: обычный и приставной. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15%), чем приставным.

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

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

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

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

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. 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 вперёд, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

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

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования

соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

#### **Теоретическая подготовка.**

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

– **Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)** – развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

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

– **Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста** – общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

– **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена** Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

– **Правила соревнований** – продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. 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.

– **Инструкторская и судейская практика** – основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация и проведения самостоятельно разминку. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### **Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года обучения.**

#### **Общая физическая подготовка.**

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

#### **Специальная физическая подготовка.**

- Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на 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 боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста:
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад

– Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

– Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

#### **Техническая подготовка.**

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

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

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

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

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

#### **Ученический технический комплекс № 4.**

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Отработка одно, двух и трех шагового спаринга. Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трехшагового спаринга Совершенствование бесконтактного спаринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками. Удары по лапам со стоек: прямой удар ног ой вперед, боковой удар ногой толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

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



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

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

#### **Теоретическая подготовка.**

– **Физическая культура и спорт** – важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене.

– **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)** – история зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов

– **Краткие сведения о строении и функциях организма** – общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

– **Гигиенические знания и навыки.** Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

– **Врачебный контроль, самоконтроль** – показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

– **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена** – воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий

ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

– **Правила соревнований** – форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

– **Оборудование и инвентарь** – зал тхэквондо (ВТФ). Доянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

– **Инструкторская и судейская практика** – основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### **Учебно-тренировочный этап 3 и 4 года обучения.**

#### **Общая физическая подготовка.**

- Строевые упражнения на месте, в движении.
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору игору.
- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.
- Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.
- Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения на 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 вперед, сторону, назад.
- Обучение защитным действиям усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

#### **Техническая подготовка.**

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

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

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

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

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

#### **Ученический технический комплекс № 5.**

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль-маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Отработка одно, двух и трехшагового спаринга.

Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трёхшагового спарринга. Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой. Маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

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

Тактика ведения поединка. Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые). Тактика участия в соревнованиях. Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

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

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

#### **Теоретическая подготовка.**

– **Физическая культура и спорт** – физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

– **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)** – достижения тхэквондистов в России, на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных и юниорских команд.

– **Краткие сведения о строении и функциях организма** – общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

– **Гигиенические знания и навыки** – общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи.

– **Врачебный контроль, самоконтроль** – понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

– **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена** – саморегуляция состояний тхэквондиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, моделирование соревновательных поединков. Нравственная позиция, нравственные ценности и

потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

– **Правила соревнований** – форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

– **Оборудование и инвентарь** – оборудование тренировочного зала по тхэквондо (ВТФ). Экипировка и форма одежды тхэквондиста. Уход за оборудованием в тхэквондо (ВТФ). Соблюдение техники безопасности.

– **Инструкторская и судейская практика** – судейство соревнований по кёруги. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в кёруги. Права и обязанности судейской бригады в кёруги. Команды и жесты рефери и боковых судей.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Значение и задачи физической подготовки на этапе ССМ - максимальная реализации индивидуальных возможностей. Особенности проявления физических качеств в соревновательной деятельности тхэквондистов. Специализация физических качеств и комплексное их разложение. Средства, методы и контроль развития физических качеств в тхэквондо (ВТФ).

#### **Общая физическая подготовка.**

Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.

Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объем.

#### **Специальная физическая подготовка.**

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

#### **Техническая подготовка.**

Технические элементы:

– Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами;

– Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами;

– Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них;

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

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

– Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с 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.

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

Совершенствование в тактике по двум основным направлениям:

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

Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основные группы упражнений:

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

Основными задачами психологической и морально-волевой подготовки спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- мотивация поведения тхэквондистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов;
- значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте;
- специальные методы регуляции психических состояний тхэквондиста; краткая характеристика психологического метода;
- краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания.
2. Планирование и контроль подготовки тхэквондистов высокой квалификации. Суть перспективного планирования и планирования летнего цикла тренировок. Основные задачи планирования и подготовки.
3. Средства восстановления и стимулирования работоспособности спортсменов в

тхэквондо (ВТФ). Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

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

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

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

#### **Инструкторская и судейская практика**

Самостоятельно полностью проводить разминку; уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

#### **Учебно-тематический план.**

Примерные годовые планы-графики распределения тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 38-58.

Таблица 38 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 1-го года при недельной нагрузке **4,5 часа (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсе»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов	
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	16	16	5	82
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	-	-	3	32
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	-	-	11	105
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	10
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	1	5
Всего в месяц		20	19	19	19	19	20	21	23	21	16	16	21		
Всего в год		234													

Таблица 39 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 1-го, 2-го года при недельной нагрузке **6 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсе»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	15	15	8	110
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	44
3	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	-	14	140
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	2	6
Всего в месяц		27	27	27	27	27	27	27	29	29	16	20	29	
Всего в год		312												

Таблица 40 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 2-го, 3-го года при недельной нагрузке **8 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсе»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	11	9	112
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	68
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	-	-	2	-	1	1	2	-	-	-	-	8
4	Техническая подготовка	18	18	18	19	19	19	19	19	19	-	-	19	187
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	25
6	Инструкторская и	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8



	судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	-	8
Всего в месяц		39	36	36	40	37	38	38	42	38	18	18	36	
Всего в год		416												

Таблица 41 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 1-го года при недельной нагрузке **10 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсе»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12	8	104
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12	8	140
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	-	3	3	-	3	3	-	-	-	3	21
4	Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	10	10	22	234
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	26
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	21
Всего в месяц		46	45	42	46	45	42	43	45	42	39	39	46	
Всего в год		520												

Таблица 42 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 2-го года при недельной нагрузке **12 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсе»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	

1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	22	23	8	125
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	20	21	9	131
3	Участие в спортивные соревнования	3	3	1	3	3	3	2	3	2	-	-	2	25
4	Техническая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	-	-	29	281
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	2	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	25
Всего в месяц		55	53	51	53	53	53	52	53	52	47	49	53	
Всего в год		624												

Таблица 43 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 3-го года при недельной нагрузке **14 часов** (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсе»)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	23	23	10	146
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	22	21	11	153
3	Участие в спортивные соревнования	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	2	29
4	Техническая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	4	4	32	328
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	2	29
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	2	1	1	1	2	1	-	-	2	14
7	Медицинские, медико-	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	29

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
Всего в месяц		62	61	61	62	61	61	62	63	62	56	56	61	
Всего в год		728												

Таблица 44 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 4-го года при недельной нагрузке **18 часов (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсе»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	20	20	11	150
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	15	15	15	15	15	30	30	15	206
3	Участие в спортивные соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
4	Техническая подготовка	40	40	40	40	40	40	40	40	40	11	10	40	421
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	56
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-	-	3	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	28
Всего в месяц		78	79	79	79	80	81	81	80	80	71	69	79	
Всего в год		936												

Таблица 45 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 1-го года при недельной нагрузке **6 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	16	16	8	112

2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	5	5	5	4	4	-	-	4	44
3	Техническая подготовка	13	13	14	14	14	14	14	14	41	-	-	13	137
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	-	1	13
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	6
Всего в месяц		29	26	27	31	28	28	28	29	27	17	16	26	
Всего в год		312												

Таблица 46 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 2-го года при недельной нагрузке **8 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	19	19	7	108
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	13	12	5	75
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	8
4	Техническая подготовка	18	18	19	19	19	19	19	19	19	-	-	19	188
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	21
6	Инструкторская и судейская практика	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

Всего в месяц	34	36	34	37	34	34	34	37	34	33	32	37	
Всего в год	416												

Таблица 47 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 1-го года при недельной нагрузке **10 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	17	17	8	114
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	17	17	7	104
3	Участие в спортивные соревнования	1	1	2	2	2	3	3	3	2	-	-	2	21
4	Техническая подготовка	21	21	21	22	22	22	22	24	24	3	2	25	229
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	31
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	1	-	1	1	-	-	-	-	1	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	16
Всего в месяц		41	41	44	44	42	44	45	47	45	41	41	46	
Всего в год		520												

Таблица 48 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 2-го года при недельной нагрузке **12 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	17	18	9	125
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	16	15	10	131
3	Участие в спортивные	2	2	2	3	3	3	3	3	2	-	-	2	25

	соревнования													
4	Техническая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	29	-	-	28	281
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	19
Всего в месяц		54	53	53	56	55	55	55	57	55	38	38	55	
Всего в год		624												

Таблица 49 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 3-го года при недельной нагрузке **14 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	23	22	10	145
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	22	23	10	145
3	Участие в спортивные соревнования	3	4	3	4	4	4	4	4	3	-	-	3	36
4	Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	14	14	30	328
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	44
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	-	2	2	2	2	3	-	-	-	-	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	15
Всего в месяц		60	61	58	61	61	61	61	62	58	63	64	58	

Всего в год	728
-------------	-----

Таблица 50 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 4-го года при недельной нагрузке **18 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	15	15	12	150
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	51	15	18	19	15	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	4	5	5	4	4	5	4	3	-	4	47
4	Техническая подготовка	38	38	38	38	38	38	38	38	38	20	21	38	421
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	7	75
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	1	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	1	28
Всего в месяц		80	80	80	81	81	80	80	83	82	66	65	78	
Всего в год		936												

Таблица 51 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 1-го года при недельной нагрузке **8 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ – пхумсе» не менее года)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	10	10	13	150
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	58
3	Техническая подготовка	18	18	19	19	19	19	19	19	19	-	-	18	187

4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	1	17
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	4
Всего в месяц		39	38	39	40	39	39	39	39	38	14	14	38	
Всего в год		416												

Таблица 52 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 1-го года при недельной нагрузке **10 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ – пхумсе» не менее года)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	17	17	8	114
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	20	20	6	104
3	Участие в спортивные соревнования	1	2	1	3	3	2	2	3	2	-	-	2	21
4	Техническая подготовка	20	21	20	20	20	20	20	20	20	14	14	20	229
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	31
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	1	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	2	2	2	2	2	-	-	2	16
Всего в месяц		40	42	40	44	42	41	41	44	41	52	52	41	
Всего в год		520												

Таблица 53 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 2-го года при недельной нагрузке **12 часов**



**(спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ – пхумсе» не менее года)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	22	23	8	125
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	21	20	9	131
3	Участие в спортивные соревнования	3	2	2	3	3	3	3	3	2	-	-	2	25
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	11	10	26	281
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	4	4	4	4	4	3	1	1	2	37
6	Инструкторская и судейская практика	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	19
Всего в месяц		51	51	49	53	51	51	51	53	51	58	57	49	
Всего в год		624												

Таблица 54 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 3-го года при недельной нагрузке **14 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ – пхумсе» не менее года)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	18	18	11	146
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	12	146
3	Участие в спортивные соревнования	3	4	4	5	4	4	3	4	1	1	1	2	36
4	Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	14	14	30	328

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	44
6	Инструкторская и судейская практика	-	3	2	2	2	3	1	-	-	-	-	1	14
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	1	1	1	1	1	3	3	3	-	14
Всего в месяц		60	64	63	64	63	64	61	62	61	53	53	60	
Всего в год		728												

Таблица 55 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе 4-го года при недельной нагрузке **18 часов (спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ – пхумсе» не менее года)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	25	25	10	150
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	23	24	14	187
3	Участие в спортивные соревнования	4	5	3	4	5	4	4	5	3	3	3	4	47
4	Техническая подготовка	41	41	41	41	41	41	41	41	41	5	6	41	421
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	7	6	75
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2	2	2	4	4	-	-	3	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	28
Всего в месяц		79	80	79	79	80	80	80	83	81	67	68	80	
Всего в год		936												

Таблица 56 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения, при недельной нагрузке **20 часа (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	14	14	146
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	11	10	12	14	14	14	12	7	7	5	9	125
4	Техническая подготовка	31	31	31	30	30	30	30	30	30	30	30	31	364
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
6	Инструкторская и судейская практика	5	6	6	6	6	6	6	6	-	-	-	5	52
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	6	62
Всего в месяц		86	88	86	88	90	90	90	88	82	82	82	88	
Всего в год		1040												

Таблица 57 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этап совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения, при недельной нагрузке **22 часа (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	172
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3	Участие в спортивных соревнованиях	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12	12	160
4	Техническая	30	30	30	30	30	30	30	29	29	29	29	29	355

	подготовка													
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	91
6	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	3	-	-	6	57
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	5	69
Всего в месяц		94	95	95	95	95	95	95	98	98	95	95	94	
Всего в год		1144												

Таблица 58 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этап совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения, при недельной нагрузке **24 часа (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	16	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	61	187
2	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	22	22	23	23	23	23	262
3	Участие в спортивные соревнования	14	14	14	16	16	16	14	15	14	14	14	14	175
4	Техническая подготовка	33	33	32	32	32	32	32	32	32	32	32	33	387
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	100
6	Инструкторская и судейская практика	6	7	6	6	6	6	6	6	6	-	-	7	62
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	6	6	6	6	6	6	8	8	8	5	75
Всего в месяц		104	104	103	104	104	104	104	105	107	101	101	107	
Всего в год		1248												

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо».**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее – «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее – «ВТФ - командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ» (далее – «ВТФ – пхумсэ») основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо».

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

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

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по виду спорта «тхэквондо» и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

1. Дисциплины весовая категория (поединки):

- Мальчики и девочки 11 лет (\*);
- Юноши и девушки 12-14 лет;
- Юниоры и юниорки 15-17 лет;
- Юниоры и юниорки до 21 года;
- Мужчины и женщины 17 лет и старше;

2. Дисциплины пхумсэ:

- Юноши и девушки 12-14 лет;
- Юниоры и юниорки 15-17 лет;
- Мужчины и женщины 18 лет и старше.

\*Участие спортсменов допускается только в первенствах муниципальных образований.

Весовые категории представлены в таблице 59.

Таблица 59 - Весовые категории для участия в официальных спортивных соревнованиях.

### **Весовые категории**

1. Спортивная дисциплина «ВТФ – весовая категория» (поединки).

#### **Мужчины, женщин и юниоры, юниорки до 21 года**

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 54 кг	до 54 кг	До 46 кг	до 46 кг

До 58 кг	свыше 54 кг до 58 кг	До 49 кг	свыше 46 кг до 49 кг
До 63 кг	свыше 58 кг до 63 кг	До 53 кг	свыше 49 кг до 53 кг
До 68 кг	свыше 63 кг до 68 кг	До 57 кг	свыше 53 кг до 57 кг
До 74 кг	свыше 68 кг до 74 кг	До 62 кг	свыше 57 кг до 62 кг
До 80 кг	свыше 74 кг до 80 кг	До 67 кг	свыше 62 кг до 67 кг
До 87 кг	свыше 80 кг до 87 кг	До 73 кг	свыше 67 кг до 73 кг
Свыше 87 кг	свыше 87 кг	Свыше 73 кг	свыше 73 кг

### Весовые категории на Олимпийских играх

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 58 кг	до 58 кг	До 49 кг	до 49 кг
До 68 кг	свыше 58 кг до 68 кг	До 57 кг	свыше 49 кг до 57 кг
До 80 кг	свыше 68 кг до 80 кг	До 67 кг	свыше 57 кг до 67 кг
Свыше 80 кг	свыше 80 кг	Свыше 67 кг	свыше 67 кг

### Весовые категории на юношеских Олимпийских играх

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 48 кг	до 48 кг	До 44 кг	до 44 кг
До 55 кг	свыше 48 кг до 55 кг	До 49 кг	свыше 44 кг до 49 кг
До 63 кг	свыше 55 кг до 63 кг	До 55 кг	свыше 49 кг до 55 кг
До 73 кг	свыше 63 кг до 73 кг	До 63 кг	свыше 55 кг до 63 кг
Свыше 73 кг	свыше 73 кг	Свыше 63 кг	свыше 63 кг

### Юниоры 15 – 17 лет

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 45 кг	до 45 кг	До 42 кг	до 42 кг
До 48 кг	свыше 45 кг до 48 кг	До 44 кг	свыше 42 кг до 44 кг
До 51 кг	свыше 48 кг до 51 кг	До 46 кг	свыше 44 кг до 46 кг
До 55 кг	свыше 51 кг до 55 кг	До 49 кг	свыше 46 кг до 49 кг
До 59 кг	свыше 55 кг до 59 кг	До 52 кг	свыше 49 кг до 52 кг
До 63 кг	свыше 59 кг до 63 кг	До 55 кг	свыше 52 кг до 55 кг
До 68 кг	свыше 63 кг до 68 кг	До 59 кг	свыше 55 кг до 59 кг
До 73 кг	свыше 68 кг до 73 кг	До 63 кг	свыше 59 кг до 63 кг
До 78 кг	свыше 73 кг до 78 кг	До 68 кг	свыше 63 кг до 68 кг
Свыше 78 кг	свыше 78 кг	Свыше 68 кг	свыше 68 кг

### Юноши и девушки 12 – 14 лет

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 33 кг	до 33 кг	До 29 кг	до 29 кг
До 37 кг	свыше 33 кг до 37 кг	До 33 кг	свыше 29 кг до 33 кг
До 41 кг	свыше 37 кг до 41 кг	До 37 кг	свыше 33 кг до 37 кг
До 45 кг	свыше 41 кг до 45 кг	До 41 кг	свыше 37 кг до 41 кг
До 49 кг	свыше 45 кг до 49 кг	До 44 кг	свыше 41 кг до 44 кг
До 53 кг	свыше 49 кг до 53 кг	До 47 кг	свыше 44 кг до 47 кг
До 57 кг	свыше 53 кг до 57 кг	До 51 кг	свыше 47 кг до 51 кг
До 61 кг	свыше 57 кг до 61 кг	До 55 кг	свыше 51 кг до 55 кг
До 65 кг	свыше 61 кг до 65 кг	До 59 кг	свыше 55 кг до 59 кг
Свыше 65 кг	свыше 65 кг	Свыше 59 кг	свыше 59 кг

## Мальчики и девочки 11 лет.

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 27 кг	до 27 кг	До 27 кг	до 27 кг
До 30 кг	свыше 27 кг до 30 кг	До 30 кг	свыше 27 кг до 30 кг
До 33 кг	свыше 30 кг до 33 кг	До 33 кг	свыше 30 кг до 33 кг
До 36 кг	свыше 33 кг до 36 кг	До 36 кг	свыше 33 кг до 36 кг
До 40 кг	свыше 36 кг до 40 кг	До 40 кг	свыше 36 кг до 40 кг
До 44 кг	свыше 40 кг до 44 кг	До 44 кг	свыше 40 кг до 44 кг
До 48 кг	свыше 44 кг до 48 кг	До 48 кг	свыше 44 кг до 48 кг
До 52 кг	свыше 48 кг до 52 кг	До 52 кг	свыше 48 кг до 52 кг
До 57 кг	свыше 52 кг до 57 кг	До 57 кг	свыше 52 кг до 57 кг
Свыше 57 кг	свыше 57 кг	Свыше 57 кг	свыше 57 кг

### 2. Спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ».

Соревнования в спортивных дисциплинах (далее – категориях):

- ВТФ - пхумсэ – индивидуальная программа;
- ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные;
- ВТФ - пхумсэ- тройки.

Участники соревнований делятся на следующие категории:

Возрастные группы		Юноши, девушки	Юниоры, юниорки	Мужчины, женщины
		12-14 лет	15-17 лет	18 лет и старше
Индивидуальные	Мужчины	1	1	1
	Женщины	1	1	1
Категория		До 14	До 17	Старше 18
Возраст		12-14 лет	15-17 лет	18 лет и старше
Двойки смешанные		2	2	2
Тройки	Мужчины	3	3	3
	Женщины	3	3	3

На международных турнирах участники соревнований делятся на следующие категории:

Категория		До 14	До 17	До 30	До 40	До 50	Старше 50
Возраст		12- 14 лет	15- 17 лет	18- 30 лет	31- 40 лет	41-50 лет	51 год и старше
Индивидуальные	Мужчины	1	1	1	1	1	1
	Женщины	1	1	1	1	1	1
Категория		До 14		До 17		До 30	Старше 30
Возраст		12-14 лет		15-17 лет		18-30 лет	31 год и старше
Двойки смешанные		2		2		2	2
Тройки	Мужчины	3		3		3	3
	Женщины	3		3		3	3

## **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований**

### **Общие требования безопасности:**

- в качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и инструктаж по охране труда;
- во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за безопасность учащихся в спортивных залах, порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся;
- допуск к занятиям в спортивных залах осуществляется только через центральный вход в спортивный зал по установленному порядку. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

### **Техника безопасности при занятиях тхэквондо:**

- к занятиям тхэквондо допускаются лица в возрасте 7 лет и старше, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, также инструктаж по технике безопасности;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- на доянге не должно быть посторонних предметов, поверхность должна быть сухой и не должна иметь повреждений;
- при проведении занятий по тхэквондо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  1. травмы при падении на скользком полу;
  2. травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
  3. травмы при выполнении упражнений без разминки.
- в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству МБУ ДО СШОР. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- в процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- к занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви;
- проверить готовность спортивного зала к учебно-тренировочному занятию;



- произвести построение и переключку учебно-тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- провести разминку;
- провести инструктаж по мерам безопасности;
- надеть необходимые средства защиты;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера;
- тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу занятий, при его отсутствии группа к занятиям не допускается;
- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебно-тренировочной группы из раздевалок.

**Требования безопасности во время занятий для учащихся:**

- тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя;
- во избежание столкновений соблюдать безопасную дистанцию;
- не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки;
- перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий;
- не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя;
- внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя;
- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий.

**Общие требования к обеспечению и соблюдению безопасности при проведении занятий:**

- при проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- учебно-тренировочные группы занимают под руководством тренера-преподавателя в отведенной части спортивного зала;
- при проведении занятий по строго соблюдать учебный план тренировок, все изменения в тренировочном процессе заносить в журнал;
- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в зале;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- при проведении занятий должна быть подготовлена медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения;

- по окончании занятия убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях:**

- при резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам;
- при обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении;
- поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без паники, быстрыми и эффективными;
- руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации;
- подавать докладную записку администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 60);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 61);
- спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (таблица 62);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 60 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12

8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

[ФССП по виду спорта «тхэквондо» Приложение 11]

Таблица 61 - Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
-------	------------------------------------	-------------------	--------------------

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

[ФССП по виду спорта «тхэквондо» Приложение 12]

Таблица 62 - спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

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

[ФССП по виду спорта «тхэквондо» Приложение 12]

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

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

## **6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения тхэквондо, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;



- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы.

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

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А. Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. -292 стр.
3. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.
4. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г. Ростов-на-Дону, 2014, 126 стр.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
6. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
7. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, 264 стр.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –280 стр.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
10. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. –320 стр.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

спорт,2010. – 255 стр.

13. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС,2008. – 232 с.

14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.

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

16. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников «Тхэквондо» (Теория и методика), Ростов-на-Дону,Издательство «Феникс», 2007 год.

17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - [https://www.tkdrussia.ru /](https://www.tkdrussia.ru/)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522597

Владелец Вагин Сергей Владимирович

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024