

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена
на заседании Педагогического совета
МБУ ДО «СШ № 2»
Протокол № 15 от 22.04.2024 г.



Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ № 2»
О.Р. Перминов
приказ № 120 от 24.04.2024 г.

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

| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах) |
|---|---|
| Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | |
| Этап начальной подготовки | 2 года |
| Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | 2-4 года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается |
| Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года | |
| Этап начальной подготовки | 1 год |
| Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | 3-4 года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается |
| Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» | |
| Этап начальной подготовки | 3 года |
| Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | 4 года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается |

г. Нижний Тагил
2024

| ОГЛАВЛЕНИЕ | | |
|--------------------------------------|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 3 |
| I. | Общие положения | 4 |
| II. | Характеристика Программы | 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 часов на этапах спортивной подготовки | 7 |
| | 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы | 8 |
| | 2.4 Годовой учебно-тренировочный план | 11 |
| | 2.5 Календарный план воспитательной работы | 12 |
| | 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 15 |
| | 2.7 План инструкторской и судейской практики | 18 |
| | 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 20 |
| III. | Система контроля | 22 |
| | 3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 22 |
| | 3.2 Оценка результатов освоения Программы | 23 |
| | 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки | 24 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта тхэквондо | 27 |
| | 4.1 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 27 |
| | 4.2 Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки | 49 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 55 |
| | 5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки | 55 |
| VI. | Условия реализации Программы (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия) | 56 |
| | 6.1 Материально-технические условия реализации Программы | 56 |
| | 6.2 Кадровые условия реализации Программы | 61 |
| | 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы | 61 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 63 |

Пояснительная записка

Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»

Тхэквондо́ — корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. В 1955 году генерал-майор южнокорейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта.

Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Всемирная федерация тхэквондо (WTF) основанная в 1973 г. В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета.

Настоящая программа непосредственно связана с развитием ТХЭКВОНДО (ВТФ) как олимпийского вида спорта.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее - Программа) разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – СШ № 2) 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 г. № 988.

Целями Программы являются:

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

- участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд города Нижний Тагил и спортивных сборных команд Свердловской области;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса, направленного 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.

К основным документам, регламентирующим деятельность Учреждения по Программе, относятся:

1) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);

2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);

3) Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 988;

5) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 № 275 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»;

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

7) Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

8) Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ (ред. от 19.04.2022) "О физической культуре и спорте в Свердловской области".

9) Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями);

10) Действующие правила вида спорта "тхэквондо ВТФ"

Форма обучения: очная;

Нормативный срок обучения: бессрочно;

Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации), общественной, профессионально-общественной аккредитации обра-

зовательной программы (при наличии общественной, профессионально-общественной аккредитации): аккредитации не подлежит согласно части 1 статьи 92 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: судейская.

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с требованиями действующего законодательства, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» реализуется по месту фактического осуществления учебно-тренировочного процесса (практическая подготовка обучающихся, теоретическая подготовка обучающихся) в соответствии с годовым (календарным) учебно-тренировочным графиком СШ № 2.

2. Характеристика Программы

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.

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»

- 1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 2 года);
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 2-4 года);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – не ограничивается).

Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года

- 1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 1 года);
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 3-4 года);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – не ограничивается).

Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»:

- 1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 3 года);
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 4 года);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – не ограничивается).

Для зачисления на обучение по Программе на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), пройти индивидуальный отбор (при приеме на Программу впервые).

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

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лиц, старше зачисляемого возраста. возрастных границ для лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом соблюдения требований ФССП и Приказа Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Допускается одновременное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и

второго года обучения;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в объединенных группах на одном этапе спортивной подготовки: этап начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения, учебно-тренировочный этап 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, обучения.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленные федеральными стандартами спортивной подготовки по тхэквондо, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, могут быть переведены на общеразвивающую программу по виду спорта тхэквондо.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1. Наполняемость на этапах спортивной подготовки может варьироваться.

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12-24 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | 12 | 8-16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4-8 |
| Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года | | | |
| Этап начальной подготовки | 1 | 10 | 12-24 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4 | 11 | 8-16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4-8 |
| Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12-24 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 10 | 8-16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4-8 |

2.2 Объем часов на этапах спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Занятия в СШ № 2, проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель учебно-

тренировочных занятий непосредственно в условиях СШ № 2 (в том числе считая участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах) и дополнительно 6 недель – летнего периода: самостоятельной подготовки по индивидуальным планам и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря (учебно-тренировочных сборов) для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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

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

Объем часов на этапах спортивной подготовки представлен в Таблице 2.

Таблица 2

| 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 |

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Режим и организация проведения учебно-тренировочных занятий может осуществляться тренерами-преподавателями дистанционно (удаленная работа), путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте СШ № 2:

- информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);

- стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения)».

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШ № 2.

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

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице 3.

Таблица 3

| № 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 в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице 4.

Таблица 4

| 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 |

2.4 Годовой учебно-тренировочный план (таблица 5)

Таблица 5

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|------------------------------|---|---|------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах для спортивных дисциплин "ВТФ-пхумсэ" | | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 14 | 18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 часа | 2 часа | 3 часа | 3 часа | 4 часа |
| 1 | Общая физическая подготовка | 125 | 94 | 125 | 130 | 132 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 44 | 56 | 137 | 160 | 188 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 6 | 25 | 44 | 112 |
| 4 | Техническая подготовка | 125 | 131 | 250 | 277 | 318 |
| 5 | Тактическая подготовка | 6 | 6 | 19 | 22 | 51 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 16 | 18 | 14 |
| 7 | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 16 | 18 | 23 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) | 2 | 2,5 | 9 | 11 | 14 |
| 9 | Инструкторская практика | 0 | 3 | 6 | 15 | 19 |
| 10 | Судейская практика | 0 | 3 | 6 | 15 | 19 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2,5 | 9 | 11 | 23 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 6 | 7 | 23 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 624 | 728 | 936 |
| | | Недельная нагрузка в часах для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория, «ВТФ - командные соревнования» | | | | |
| | | 6 | 9 | 12 | 14 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 часа | 2 часа | 3 часа | 3 часа | 4 часа |
| 1 | Общая физическая подготовка | 125 | 140 | 125 | 130 | 151 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 44 | 84 | 137 | 160 | 213 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 9 | 25 | 44 | 130 |

| | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|------|
| 4 | Техническая подготовка | 125 | 197 | 250 | 277 | 359 |
| 5 | Тактическая подготовка | 6 | 9 | 19 | 22 | 57 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 3 | 5 | 16 | 18 | 10 |
| 7 | Психологическая подготовка | 3 | 5 | 16 | 18 | 22 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) | 2 | 3,5 | 9 | 11 | 10 |
| 9 | Инструкторская практика | 0 | 5 | 6 | 15 | 22 |
| 10 | Судейская практика | 0 | 5 | 6 | 15 | 22 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 3,5 | 9 | 11 | 22 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 6 | 7 | 22 |
| | Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 728 | 1040 |

Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика, тестирование и контроль, восстановительные мероприятия проходят согласно рабочей программы тренера-преподавателя.

2.5 Календарный план воспитательной работы (таблица 6)

Таблица 6

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течении года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- | В течении года |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| | | 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 | |
| 1.3. | День физкультурника | Веселые старты | Август |
| 1.4. | День знаний | День открытых дверей | Август |
| 1.5. | День тренера День тхэквондо | Презентация «Профессия тренер-преподаватель» Мероприятие, посвященное "Дню тхэквондо" | Октябрь |
| 2. | Здоровьесбережение (организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни) | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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 течении года |
| 2.3. | Дорожная безопасность | Беседы «О безопасности на дорогах» | Сентябрь |
| 2.4. | Физкультурно-оздоровительные мероприятия | Поход выходного дня на лыжах | Февраль |
| 2.5. | | Беседа «О правильном питании» | Март |
| 2.6. | | Посещение бассейна | Июль |
| 2.7. | | Беседа «О гигиене тела» | Октябрь |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях) | <ul style="list-style-type: none"> - Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; - Оформление информационных стендов на базах учреждения; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок и другое. | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 течении года |
| 3.3. | День Победы | Участие в параде Победы, конкурсы, беседы о Дне Победы | Май |
| 3.4. | День России | Беседа «О дне России» | Июнь |
| 3.5. | День памяти и скорби | Беседы, просмотр видеороликов о Дне памяти и скорби | Июнь |
| 3.6. | День государственного флага | Беседа о государственном флаге | Август |
| 3.7. | День народного единства | Беседа «О дне народного единства» | Ноябрь |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов | В течении года |
| 4.2. | Новый год | Проведение новогодних мероприятий, зимние сборы | Декабрь-январь |
| 4.3. | День защитника отечества | Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления | Февраль |
| 4.4. | Международный женский день | Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления | Март |
| 4.5. | День защиты детей | Мероприятия, посвященные Дню защиты детей | Июнь |
| 4.6. | День Матери в России | Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления | Ноябрь |
| 4.7. | День отца в России | Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления | Октябрь |
| 4.8. | Практические занятия | Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. | В течении года |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | | |
| 5.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, экстремизма, антитеррор | - Проведение мероприятий, посвященных дню солидарности в борьбе с терроризмом; - Проведение лекций на тему: «Профилактика правонарушений»; - Просмотр видео материалов на тему «Экстремизму нет!» | В течении года |

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

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информа-

ционном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 7)

Таблица 7

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и их форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|----------------------------|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | 1. Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 2. Антидопинговая викторина: «Играй честно» | по назначению | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 5. Веселые старты: «Честная игра» | 1 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 6. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | 7. Семинар для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный | 1. Веселые старты: «Честная игра» | 1 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, |

| | | | |
|---|--|---------------|--|
| этап (этап спортивной специализации) | | | фото/видео |
| | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 3.Антидопинговая викторина: «Играй честно» | по назначению | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| | 4.Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 2. Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

2.7 План инструкторской и судейской практики

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для занимающихся учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования.

Одной из задач СШ № 2 является подготовка обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических прие-

мов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

**Содержание инструкторской и судейской практики в учебно-тренировочных группах
(таблица 8)**

Таблица 8

| Год обучения | Вид практики | Содержание практики |
|--------------|----------------|---|
| 1 | Инструкторская | Занимающиеся овладевают принятой в тхэквондо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. |
| | Судейская | Изучение основных положений правил по тхэквондо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. |
| 2 | Инструкторская | Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. |
| | Судейская | Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. |
| 3 | Инструкторская | Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. |
| | Судейская | Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. |
| 4 | Инструкторская | Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. |
| | Судейская | Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. |

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны принимать участие в судействе в

спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

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

Содержание инструкторской и судейской практики в группах спортивного совершенствования (таблица 9)

Таблица 9

| Год обучения | Вид практики | Содержание практики |
|--------------|----------------|---|
| 1 | Инструкторская | Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. |
| | Судейская | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. |
| 2 | Инструкторская | Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочных занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки. |
| | Судейская | Принимают участие в судействе в спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря. |
| 3 | Инструкторская | Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для тренировочных занятий; знакомятся с документами планирования и учета учебно-тренировочной работы в СШ. Проводят тренировочные занятия в тренировочных группах. |
| | Судейская | Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. |

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Обучающиеся СШ № 2 проходят ежегодный медицинский осмотр (не реже 1 раза в год) в врачебно-физкультурном диспансере согласно графику.

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

Применение восстановительных средств:

- на этапе начальной подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой

форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

- на учебно-тренировочном этапе (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

- на учебно-тренировочном этапе (свыше 2 лет обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разрабатывается тренером-преподавателем в соответствии этапам спортивной подготовки.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы, 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:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ВТФ - весовая категория»
- ежегодно выполнять спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации), для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименовании слова «ВТФ - весовая категория»;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

наименованиях слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ», не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценкой результатов освоения Программы является аттестация обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В СШ № 2 определены две формы аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая. Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации с 15 по 31 мая текущего учебного года.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности и освоения Программы.

Форма промежуточной аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов внутри одного этапа спортивной подготовки (по годам обучения на этапе), соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданный материал тренером-преподавателем в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и рабочей программы.

По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе на следующий год обучения спортивного этапа обучающихся (приказ СШ № 2 об утверждении списочного состава обучающихся на этапах спортивной подготовки). Обучающимся не прошедшим промежуточную аттестацию предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной общеразвивающей программе по тхэквондо.

Форма итоговой аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов с этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки, соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоговая аттестация обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания соответствующая требованиям этапа спортивной подготовки. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданный материал тренером-преподавателем в соответствии с годового учебно-тренировочным планом и рабочей программы.

Результатом прохождения итоговой аттестации является приказ о переводе обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающимся не прошедшим итоговую аттестацию предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «тхэквондо».

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо» представлены в таблице 10.

Таблица 10

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |

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» представлены в таблице 11.

Таблица 11

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|------------|-------------------|----------------|-----------------|
| | | | мальчики/юноши | девочки/девушки |

| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ» | | | |
|--|---|----------------|----------------|
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| | | | 6,0 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| | | | 5.50 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| | | | 13 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +4 +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| | | | 9,3 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 140 130 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования» | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| | | | 10,4 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| | | | 8.05 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| | | | 18 9 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +5 +6 |
| 2.5. | Челночный бег 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 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования» | | | |
| 3.1. | Челночный бег 30x8 м с высокого старта | мин, с | не более |
| | | | 1.25 1.35 |
| 3.2. | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | количество раз | не менее |
| | | | 18 16 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | |
| Для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «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» |

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» представлены в таблице 12.

Таблица 12

| № 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 3х10 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 30х8 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 |

4. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо

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

Этап начальной подготовки до одного года

Продолжительность обучения – до одного года.

Основная направленность учебно-тренировочного занятия – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо.

При организации обучения тхэквондо детей 9-10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств обучающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой обучающихся, повышают мотивацию к учебно-тренировочным занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты учебно-тренировочных занятий и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от обучающихся повышенного внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать всего лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера-преподавателя с учениками, нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Техника керуги (разновидностей спарринга)

1. Спарринг с заранее оговоренным сценарием Сет-бон керуги – на три шага;
2. Спарринг на один шаг (Хан-бон дари).

| № | Три повторные атаки | Три повторные атаки | Ответная атака |
|----|--------------------------------|--|-------------------------------------|
| 1. | Панде джумок джируги в ап-куби | Панде пхальмок арэ макки ап-куби | Баро джумок ольгуль джируги ап-куби |
| 2. | Панде джумок джируги в ап-куби | Баро баккат пхальмок момтон ан макки ап-куби | Баро джумок момтон джируги ап-куби |
| 3. | Панде джумок джируги в ап-куби | Баро пхальмок ольгуль макки ап-куби | Панде ап-чаги ап-куби |

Техника пхумсэ (комплексные упражнения)

Методика освоения пхумсэ программы 9-8-го гыпа.

Подготовительные упражнения к пхумсэ сдаются на 9-ый гып – бело-желтый пояс.

1. Ап-соги, пхальмок арэ макки, ан пхальмок момтон ан макки, пхальмокольгуль макки.
 2. Ап-соги, пандэ, баро джумок джируги.
 3. Ап-куби, пандэ, баро джумок джируги.
 4. Ап-куби, пхальмок арэ макки и момтон джумок джируги.
 5. Ап-соги, пхальмок ольгуль макки и тит-паль ап-чаги и пандэ момтон джумокджируги.
1. Тхэгук иль джан (8-й гып – желтый пояс).

Все названия пхумсэ имеют глубокий смысл и являются, в основном, древними или буддийскими, а рисунок движений в этих комплексах таков, что при их выполнении на полу как бы выписывается символ, сходный с названием соответствующего пхумсэ. Так, например, все восемь

комплексов пхумсе тхэгук, что значит Великий Предел, имеют начертание иероглифа ван, что значит король или правитель.

2. Тхэгук и джан (7-й гып – желто-зеленый пояс).

Соревновательный спарринг (керуги).

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: керуги соги. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами.

Джумок джируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в корпус и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях только в спарринге с заранее оговоренным сценарием.

Ап чаги. Миру-чаги (Прямой удар вперед. Прямой удар ногой в бок с высоким выносом бедра и закрытием постановкой без сбора голени) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника, как атакующий ближней ногой. Дальней ногой он проводится чаще всего как встречная атака.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу этот удар является атакующим и чаще проводится ближней ногой, как атака с места, ответная атака, встречная атака и является основной атакой в защиту. Этот удар с местана сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом.

Джумок джируги (прямые удары рукой):

- с шагом;
- с раздергиванием;
- из степа (с места) – маскируя начала атаки удами ногами;
- отскакивая, как атака ответная.

Долио чаги (боковой удар вперед) является лидирующим ударом в тхэквондо.

Удар долио чаги применяется как с ближней, так и дальней ногой:

- с места на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с раздергиванием;
- с подскоком вперед, как имитация атаки ближней ногой;
- после подшагивания;
- из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают, друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;
- отскоком и двумя отскоками.

Нерио чаги (удар ногой сверху вниз) применяется в основном как встречный удар и в атаках с финтами. Преобладает применение ближней ногой:

- с места на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с подскоком вперед, как имитация атаки ближней ногой;
- после подшагивания;

– отскоком и двумя отскоками.

Учебно-тренировочные задания:

- имитация ударов руками и ногами;
- имитация ударов руками: (фиксируя конечное положение рук);
- имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног);
- атаки на звуковой или зрительный сигнал: с места, ответно, на сближении;
- простейшие серии ударов и комбинации ударов;
- действия нападения и обороны;
- преднамеренные атаки по открытым секторам в относительно неподвижнопротивника и используются в самом начале обучения;
- преднамеренные защиты от атак по открытым секторам;
- имитация атаки применяется для освоения основной структуры удара и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Этап начальной подготовки свыше одного года

Продолжительность обучения – свыше одного года.

Основная направленность учебно-тренировочного занятия – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.

Техника И-бон керуги (спарринг на два шага)

1. Спарринг с заранее оговоренным сценарием на два шага

| № | Две повторные атаки | Две повторные защиты | Ответная атака |
|----|--------------------------------------|--|--|
| 1. | Панде момтонг джумок джируги ап-куби | Панде момтон баккат макки ап-куби | Баро бу-бон ольгуль долио джумок джируги |
| 2. | Панде ольгуль джумок джируги ап-куби | Панде ольгуль батансон макки ап-куби макки | Баро бу-бон момтонг джумок джируги |
| 3. | Тит-паль долио-чаги ап-куби | Панде пхальмок арэ макки ап-куби | Тит-паль ольгуль долио чаги |

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

1. Тхэугук Иль джан (8-й гып – желтый пояс)
2. Тхэугук И джан (7-й гып – желто-зеленый пояс)
3. Методика освоения пхумсэ программы 9-го – 5-го гыпа
4. Тхэугук Сам джан (6-й гып – зеленый пояс)

Новые движения:

1. Тит куби.
2. Ап куби: Ду-бон джумок джируги – два последовательных прямых ударов руками.
3. Ап куби: Хан сонналь ан чиги – удар ребром ладони снаружи вовнутрь.
4. Тит-куби: Хан сонналь момтон ан макки – блок ребром ладони одной рукой снаружи

вовнутрь.

5. Тхэугук Са джан (5-й гып – зелено-синий пояс) Новые

движения:

1. Тит куби: Сонналь момтон макки – блок двумя руками, ребром ладоней снаружи во внутрь.
2. Ап куби Джибипум сонналь мок чиги – верхний блок и удар рукой пошее ребром ладоней.
3. Тит куби Баккат пхальмок момтон баккат макки – блок внешней стороной предплечья изнутри наружу.
4. Ап соги: Йоп чаги - прямой удар ногой вбок.

5. Тит куби: Батансон нулло маккки – осаживающий сверху вниз блокоснованием ладони.

6. Ап куби: Пьон сонкыт чируги – проникающий удар пальцами руки.

7. Тхэгук О джан (4-й гып – синий пояс) Новые движения:

1. Коа соги – положение стоя прямо со скрещенными ногами

2. Наранхи соги – положение стоя прямо ноги на ширине плеч, стопы прямо.

3. Ап куби: Дынг джумок джируги – удар рукой изнутри наружу тыльной стороной кулака.

4. Ап куби: Пьоджок палькуп чиги – удар локтем в ладонь другой руки.

5. Тит куби: Долио палькуп чиги – удар локтем сбоку.

Соревновательный спарринг (керуги).

Приемы передвижений:

- подскок;
- подскок и закрытие вперед;
- подскок и повторный подскок;
- серия подскоков и шаг вперед;
- серия подскоков и шаг назад и отскок;
- серия отскоков назад и шаг вперед и подскок;
- серия шагов и подскоков вперед и назад.

Техника ударов руками и ногами

Миру чаги (Прямой удар ногой в бок с высоким выносом бедра и закрытием постановкой без сбора голени), основной удар, обеспечивающий подготовку атак и как останавливающий удар и как ложная атака:

- с места на сближение противника;
- с подскоком;
- с проскоком;
- из «степа»;
- с отскоком.

Двит чаги (прямой удар с разворотом через спину) является высокоэффективным при встречной атаке и атаке в разрез, а также как останавливающий удар.

- с места на сближение противника;
- с раздергиванием;
- с подскоком вперед, как имитация атаки ближней ногой;
- после подшагивания;

– из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают, друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;

- отскоком и двумя отскоками.

Хурио чаги (круговой удар ближней и с разворотом через спину на 90°). Удар хурио чаги применяется как с в корпус, так и в голову, в основном как встречная атака и атака на подготовку ближней ногой, так и с разворотом через спину:

- с места на сближение противника;
- с раздергиванием;
- с подскоком вперед;

- с шагом, который используется как ложное действие;
- из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают, друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;
- отскоком и двумя отскоками.

Момдолио тьо долио чаги (боковой удар с разворотом через спину на 180°) в основном используется как переключение от атаки через спину Двиг чаги и на подготовку в случае защиты противником уходом назад.

- с места на стоящего противника;
- с подскоком вперед, как имитация атаки ближней ногой;
- отскоком и двумя отскоками.

Сэво чаги (боковой удар в верхний уровень в ближней дистанции) является лидирующим ударом в клинче:

- с места на сближение противника;
- с раздергиванием на сближении;
- с подскоком вперед, как имитация атаки ближней ногой;
- в клинче.

Джумок джируги (прямые удары рукой) применяется только для атак в корпус:

- на сближении;
- с раздергиванием;
- на проваливании и закрытии вперед;
- на переключении с отскока в боковой маневр ближней рукой;
- на отскоке с блоком.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основывается на захвате инициативы и подготовки последующих атак, а также преодоления защиты противника.

Имитация атаки применяется для: удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке. А также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.

Атака на сближения осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях, или однообразно осуществляет натиск на противника.

Атака в защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакующего старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе».

Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.

Атака на вызов применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречном атакующем движении противника.

Тактические компоненты выполнения действий:

- принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отступающего противника;

- закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки;
- выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки;
- удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при распознании благоприятной ситуации;
- переход в атаку после неудавшейся контратаки;
- выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера-преподавателя);
- нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

Тактические знания и качества:

- значение тактических компонентов действий. Специализированные положения (боевые стойки) и приемы передвижений. Закрытие атаки маневрированием;
- тактические знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности; основные действия нападений и обороны; пространство поля поединка; продолжительность поединков;
- тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, а также и до партнера во время упражнений;
- тактические установки на применение: атаки в открытый сектор;
- защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор;
- ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит;
- атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника, с преобладанием применения атак, как наиболее результативный способ нападения. Обязательный характер применения действий обороны: защиты ответных атаки или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением;
- приемы активизации внимания и мышления спортсмена в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций;
- боевые противодействия с противником: применять простую атаку максимальной быстротой на контратакующего противника; атаковать комбинацией защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; контратаковать противника, атакующего комбинацией;
- развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо;
- способы поддержания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатии к товарищам по занятиям и потребности в общении;
- формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный

результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющийся стимулом для проявлений активности в занятиях тхэквондо;

– развитие у начинающих тхэквондистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание в сочетании с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Развитие взаимосоординации при выполнении различных комбинаций передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение;

– применение игр на воображение, позволяющих формировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондистов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет обучения

Продолжительность обучения – до 3-х лет обучения.

Основная направленность учебно-тренировочного занятия – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

В первые три года осваивается техника пхумсэ, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различения и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение года осваиваются базовые боевые действия, и проводится адаптация обучающихся к условиям спортивных соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил спортивных соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных тхэквондистов для ускорения обучения основам техники и тактики.

На занятиях с обучающимися сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди обучающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Необходимо учитывать, что в возрасте 12-14 лет начинается пубертатный период у обучающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У обучающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений. Возможно, также у 13-14-летних обучающихся снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными дистанционными характеристиками выполнения нападений в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательных поединков.

В возрасте 11-12 лет у обучающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2-х сигналов и, в особенности, в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером-преподавателем или партнером.

Поддержание у обучающихся уже с 11 лет проявления волевых усилий, в соответствии с проявлением их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны, для повышения результатов учебно-тренировочных занятий.

Обучающимся 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается проявлением излишней смелости, снижении выдержки и самообладания.

Содержания двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11-12 лет.

Техника Хан-бон керуги (разновидностей спарринга на один шаг)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием на один шаг на изученных элементах технических действий.

| № | Атака | Защита | Ответная атака |
|---|--------------------------------------|--|---|
| 1 | Панде момтонг джумок джируги ап-куби | Хан сонналь момтонг баккат макки ап-куби | Палькуп чиги + Дунг джумок Апе |
| 2 | Панде момтонг джумок джируги ап-куби | Хан сонналь момтонг баккат макки ап-куби | Хурио чаги, Дубальдангсан Долио чаги |
| 3 | Тит-паль ольгуль долиочаги ап-куби | Батансон момтон макки | Торн долио чаги (Тьо момдолио торра долио чаги) |
| 4 | Ап-паль момтонг йоп чаги | Бататнсон нулло Макки | Момдолио Хурио чаги |

Техника пхумсэ (комплексные упражнения)

Методика освоения пхумсэ программы 8-го – 1-го гыпа.

1. Тхэгук Иль джан (8-й гып – желтый пояс).
2. Тхэгук И джан (7-й гып – желтый пояс с зеленой полоской).
3. Тхэгук Сам джан (6-й гып – зеленый пояс).
4. Тхэгук Са (5-й гып – зеленый пояс с синей полоской).
5. Тхэгук О джан (4-й гып – синий пояс).
6. Тхэгук Юк джан (3-й гып – синий пояс с красной полоской).
7. Тхэгук Чиль джан (2-й гып – красный пояс).

Новые движения:

1. Моа соги – положение стоя ноги и стопы вместе по направлению вперед.
2. Бо джумок – положение рук с согнутыми руками в локтях 90° и ладонь левой руки накрывает кулак правой руки.
3. Ап куби: Гави макки – блок двумя руками, изнутри наружу предплечьем на уровне груди и нижний блок по диагонали туловища предплечьем.
4. Ап куби: Хэчо макки – двойной блок руками, два одинаковых нижних, или средних блока.
1. Хакдари соги: Ду-бон четтари джэчэ джируги – два удара кулаками снизу вверх.
2. Ап соги: Пьоджок сэво чаги – удар ребром стопы снаружи во внутрь с фиксацией в ладонь.
3. Джучум соги: йоп джумок джируги – прямой удар кулаком в сторону.
4. Ап куби: Баккат пхальмок баккат момтон макки – блок предплечьем со стороны ми-

зинца изнутри наружу.

5. Ап куби: Арэ отгоро макки – блок скрещенными руками предплечьями сверху вниз.

6. Тхэгук Паль джан (1-й гып – коричневый пояс).

Новые движения:

1. Дубальдан ап чаги – два последовательно выполненных прямых ударов ногами вперед с переступом.

2. Ап куби: Осантуль макки – двойной блок в разные стороны тела, верхний блок изнутри наружу предплечьем со стороны большого пальца и нижний блок предплечьем со стороны мизинца.

3. Ап куби: Джэче джумок джируги – удар кулаком снизу вверх.

4. Тит куби: Годуро макки и Аре годуро макки – блок двумя руками, предплечьями со стороны мизинца и нижний блок двумя руками.

Разбивание предметов - кьёк-па (только для занимающихся достигших 15 лет). Ап чаги, Йоп чаги, Нерио чаги, Двит чаги, Хурио чаги.

Доски 1-2см толщиной или пластиковые многоцветные.

Соревновательный спарринг (керуги).

Техника ударов руками и ногами:

1. Серии ударов ногами из 2-4х ударов;

2. Серии ударов рукой и ногами из 2-4х ударов;

3. Комбинации из 3х атак: 2 вперед по сигналам предметами и один на отскоке или встречно. 2 назад на отскоках и один в атаку с места или с маневра;

4. Разножки и двойки (техника дубальдан) с применением ударов без разворота: Два ап чаги, два долио чаги, Долмо+Нерио чаги, Долио+Сэво чаги.

Примерные учебно-тренировочные задания:

1. Атака ближней, дальней ногой и с разворотом с места на стоящего противника, по открытым секторам;

2. Атака проскоком с финтом и без для прохождения защиты;

3. Атака на подготовку с места ближней ногой на сближение противника с закрытием назад и стартовой готовностью на повторную атаку и, или отскоки диагональный уход в сторону и назад;

4. Встречная атака йоп чаги, долио, нерио чаги на провоцирование на удлинение атаки противника;

5. Атака долио чаги с раздергиванием;

6. Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с шагом (с подскоком, с подшагом) из «степа» с неожиданным сокращением дистанции;

7. Ответная атака миру, нерио чаги;

8. Контратака двит чаги с разворотом через спину;

9. Ответная долио чаги (нерио, сэво чаги) отшагивая назад после проваливания противника;

10. Контратака атака долио чаги отшагивая назад после проваливания противника.

Действия нападения и обороны

Атака в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы. Атакой в защиту осуществляется остановка нападения – одиночным прямым ударом в корпус и одиночным ударом в голову.

Атаки после маневра вызваны эффективностью маневренного ведения поединка. При маневрировании главным является своевременность передвижений, контроль дистанции и линии атаки при возможности совмещения тактических воздействий на противника на момент атакующего старта.

Атака из «челнока» выполняется созданием неожиданным сокращением дистанции: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по додянгу. Сближению с противником предшествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника на остановку или на начало сближения. Успешность атаки зависит от своевременного распознавания предстоящей защиты противника и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения.

Атака из «степа» – увеличение вариативности выполнения.

Атака после бокового маневра выполняется после проваливания противника вперед с уходов в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по диагонали и проведением ударов; проваливание противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и набеганием на поворот противника.

Атака на начало возвращения после сближения выполняется после демонстрации импульсом движения разрыва дистанции и быстрым переходом к сближению.

Атака на начало движения вверх в «степе» проводится после многократного повторения движений в степе и отвлекающих движениями руками и угрозами проведения ударов.

Атака на ложную атаку применяется против противников, пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты-подготовки перехватом инициативы.

Атака серией против серий (темповой перебой) Выполняется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Тактические умения

Действуя наступательно:

Преднамеренно:

- удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях в спарринге;
- атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции;
- атаковать комбинациями и сериями ударов;
- применять простые атаки в открывающийся сектор при сближении противника;
- медленно отступающего;
- реагирующего конкретной защитой.

Разведывать:

- намерение противника применить определенную защиту для применения комбинаций ударов;
- длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение.

Маскировать начало атаки:

- передвижениями вперед и назад, и демонстрацией угроз начала проведения удара;
- медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атаки.

Вызывать:

- преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей;
- простые атаки для применения контратак. Используя раскрытия поражаемой поверхности.

Различать и выбирать:

- маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак.

Переключаться:

- от атаки к защите;
- от применения одной защиты к другой;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;
- от удара в корпус к удару в голову и наоборот.

Предвосхищать:

– длину и быстроту атак и подготавливающих движений для нанесения удара по отступающему противнику.

Действуя оборонительно:

Преднамеренно защищаться:

- от простых атак;
- от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно встречно атаковать противника, совершающего

- угрозу применения удара, серии ударов;
- медленно приближающегося;
- защищаться от простых атак с ударами в корпус и голову и наносить ответные удары.

Преднамеренно:

- контратаковать после защиты уклонением;
- опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак;
- применять защиты блокировкой или уклонением с выбором;
- противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать:

- защиты для применения контратак и серии атак;
- длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки на подготовку;
- намерения наступления преследованием и выбираемого удара, и поражаемой поверхности для применения защиты и ответной атаки (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой;
- намерения проведения определенного удара в голову или корпус для применения защиты и ответной атаки. Используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

Маскировать атаки на подготовку отступлением и преждевременной защитой, ложной контратакой.

Различать подготавливающие и реальные сближения для применения атаки на подготовку.

Вызывать простые атаки в определенную поверхность для применения защиты и применения ответной атаки. Выполняется продолжительным сближением.

Переключаться:

- от защиты к атаке с комбинацией ударов;
- от защиты к атаке серией ударов;
- от атаки серией ударов к защите против контратаки с отступлением;
- от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки.

Теоретические знания и практические навыки

Знать:

- последовательность проведения спортивных соревнований;
- права участника спортивных соревнований;
- обязанности участника спортивных соревнований;
- последовательность приглашение для выступления на соревнованиях;
- как своевременно и точно выполнять команды судей;
- понимать команды тренера-преподавателя при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на спортивных тренажерах.

Самостоятельно проводить:

- разминку на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- упражнения для совершенствования боевых стоик, приемов и комбинаций передвижений;
- повторять изученные действия в парных упражнениях.

Учебно-тренировочный этап

(этап спортивной специализации) свыше 3-х лет обучения

Продолжительность обучения – свыше 3-х лет обучения.

Основная направленность учебно-тренировочного занятия – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений освоение базовых боевых действий, формирование специальных умений адаптация к условиям спортивных соревнований.

Техника хан-бон керуги (разновидностей спарринга на один шаг)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием на один шаг на элементах изученных пхумсэ.

Техника Хосинсул – техника самообороны

1. От захвата за руку.
2. От захвата за шею.
3. От обхвата.
4. От захвата за ногу.
5. От захвата за руки.

Техника пхумсэ (комплексные упражнения)

Методика освоения пхумсэ программы 8-го – 1-го гыпа.

1. Тхэгук Иль джан (8-й гып – желтый пояс).
2. Тхэгук И джан (7-й гып – желтый пояс с зеленой полоской).
3. Тхэгук Сам джан (6-й гып – зеленый пояс).
4. Тхэгук Са (5-й гып – зеленый пояс с синей полоской).
5. Тхэгук О джан (4-й гып – синий пояс).
6. Тхэгук Юк джан (3-й гып – синий пояс с красной полоской).
7. Тхэгук Чиль джан (2-й гып – красный пояс).
8. Тхэгук Паль джан (1-й гып – коричневый пояс).
9. Пхумсэ Корё (1-й пум/дан – чёрно-красный пояс до 15 лет / черный пояс от 15 лет).

Новые движения:

1. Ап куби: Сонналь баккат чиги – удар ребром ладони со стороны мизинца изнутри наружу.
2. Ап куби: Агисон чиги – удар ребром ладони со стороны указательного пальца.
3. Ап куби и ап соги: Муруп кокки – удар основанием ладони в колено с захватом другой рукой.
4. Ап соги: пьон сонкыт опо чируги – удар кончиками пальцев ладонью, направленной вверх.
5. Ап куби: хан сонналь арэ макки – нижний блок ребром ладони со стороны мизинца.

Разбивание предметов - кьёк-па (только для занимающихся достигших 15 лет). Двиг чаги, Хурио чаги, Торн долио чаги.
Доски 1-2см толщиной или пластиковые многоразовые.

Соревновательный спарринг (керуги)

Освоение базовых ударов из типовых стартовых ситуаций Действия нападения и обороны.

Атака с места с опережением защиты: усложняются способы ее применения увеличением разновидностей ударов.

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка, для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

Атака с импульсом начала удара используется при обостренном реагировании противника преждевременной защитой.

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после первой атаки раскрывает ударную поверхность.

Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серии ударов с подскоками, совмещаемых с угрозами проведения удара ногами.

Атака проваливание на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед и при постановке им впереди стоящей ноги.

Атака преследованием выполняется на отступающего противника, выходящего из атаки или начинающего отступление.

Атака на взаимосближение угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара. В современном бою преобладают атаки сериями у многих спортсменов и в их технико-тактическом арсенале занимают ведущее место.

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсменов провести концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака на сближения. При проведении маневров противник стремится обыгрывать своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В тхэквондо вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атак.

Атака серией против серий (силовой перебой) выполняется как же как темповой перебой, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых ударов и акцентированных ударов. Также применяются накладки, толчки. Выполняется как же как темповой перебор, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых ударов и акцентированных ударов. Также применяются накладки, толчки.

Обоюдная атака (обоюдный перебой) применяется как при обмене ударами руками, так и при обмене ударами ногами. Эффективность ответных атак связана с точными попаданиями в корпус или голову. Так же обоюдная атака эффективна при неравноценном обмене ударами, например нанесение противником не опасного удара корпус при обмене на удар в голову.

Угроза или серия угроз плюс атака вызывая то обостренное реагирование, то демонстрируя ложную угрозу.

Ложная атака + атака выполняется ударами или сериями. В данной структуре «ложная атака + атака (серия)» могут применяться один или несколько ложных и действительных ударов или серии ударов. Ложная атака применяется, в первую очередь для обмана, «запутывания» противника, чтобы в дальнейшем провести эффективную действительную атаку.

Атака на начало движения вверх в «степе» проводится после многократного повторения движений в степе и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов.

Атака серией против серий (силовой перебой) постоянно меняя уровень атаки поражаемые поверхности.

Ответ ударом в середину серией выполняется как встречный удар или ответный удар в промежутке между ударами противников в серии и при этом обороняющийся не осуществляет перехват инициативы, а рассчитывает на точность нанесения одиночного удара.

Ответная атака на окончание удара осуществляется, когда атакующий спортсмен проводит замедленные или силовые удары, запаздывает с разрывом дистанции. Выполняется на одиночный удар рукой в корпус и серией двойкой руками.

Тактические умения Действуя наступательно:

Разведывать:

– Намерения противника применить определенную защиту. Используются сложные нападения с угрозой нанесения удара;

– Намерения противника применить определенный маневр. Используются замедленные и укороченные сближения с угрозами;

– Намерения противника применить определенные защиты

– Намерение противника контратаковать в определенный сектор и определенным ударом.

Маскировать:

– атаки, используя медленное сближение, или отступление;

– атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или ложную угрозу, или ложную атаку;

– атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать:

– подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

– от защиты к атаке комбинаций ударов;

– от защиты к атаке серией ударов;

– от атаки одним ударом к серии ударов;

– от атаки серией ударов к защите и ответной атаки или контратаки с отступлением.

Предвосхищать:

– количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

– момент выполнения защит;

– количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке:

– ударное нападение;

– маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгу.

Вести поединок (тактические доктрины):

– произвольно изменяя дистанцию с противником.

Действуя оборонительно:

Преднамеренно: маневрировать, отступая, выполняя имитацию атак защищаться:

– от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями;

- от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями);
- от контратак;
- контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами) излишней продолжительности;
- атак с сериями ударов;
- контратаковать ударом в раскрывающийся сектор;
- контратаковать с боковым маневром;
- контратаковать с предварительной угрозой;
- опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать:

- намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак;
- сектор атаки противника для применения защиты и ответной атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие поражаемых поверхностей;
- длину и быстроту атак противника для применения контратаки или защиты соответной атак. Используются отступление и ложная защита.

Маскировать:

- защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и уклонение;
- защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы.

Вызывать:

- атаки в открывающийся сектор для применения встречной атаки с уклонением;
- атаки сериями ударов для применения защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов;
- атаки противника в определенный сектор для применения защиты блокировкой и ответной атаки;
- контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение;
- атаки в защиту для применения защиты уклонением и встречной атаки.

Переключаться:

- от контратаки к применению защиты и ответа;
- от защиты к простой атаке.

Экспромтно применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Противодействовать контратакам:

- встречными атаками;
- ответными контратаками;
- применением вызова со сближением и проваливания противника для применения ответной атаки.

Тактические знания и качества

На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов применения действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучающиеся осваивают основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против

защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативного применения боевых действий. Ориентировка во взаимодействии с противником определяется:

- исходной стойкой;
- реакцией противника на начало нападения;
- направленностью передвижений противника в начале схватки (впередили назад, вправо или влево);
- исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта:

- атаки в защиту, предназначенные для начала схватки;
- повторные атаки;
- встречные атаки;
- атаки на подготовку;
- атаки против атак;
- ответные атаки.

При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии, усваиваются разновидности применения защит от атак, встречных атак, контратаки ответных атак.

Тактические знания о подготавливающих действиях, включают в себя, прежде всего, обоснование назначения маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения, оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны, а также как эффективный способ избежать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические способы разведывания наступательных и оборонительных намерений и реагирования противников, которые определяют вероятность применения определенной защиты или оборонительного маневра. А в целях обороны необходимо распознавать наиболее вероятный сектор нападения противником.

Необходимой, является получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны.

И, следовательно, предвидеть какова будет атака, или защита и выбрать оптимальный способ обороны или нападения.

Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реакций с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападения при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время

у обучающихся не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью.

Проявление волевых качеств, необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивостью в достижении положительных результатов на учебно-тренировочном занятии и спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная направленность учебно-тренировочного занятия – расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательных качеств.

Основой этапа спортивного совершенствования – является специализирование психофизиологических функций характерных для спортсменов в тхэквондо, в результате которого у обучающихся сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между применением действий нападения и обороны. Особое значение имеет развитие способностей предвосхищать моментные характеристика противодействий с противником и расстояние до ударной поверхности руки и ноги противника, а также до поражаемой поверхности противника.

Для улучшения двигательной памяти необходимо постоянно обращать внимание обучающихся на достигаемые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени адекватного выбора тактических намерений, необходимо увеличивать количество занятий на лапах с имитацией боевых взаимодействий.

При формировании психических качеств необходимо осторожно прививать стремления обучающихся к эмоциональной устойчивости и выдержке, учитывая индивидуальные свойства личности спортсменов.

В возрасте 15-17 лет при формировании индивидуального стиля ведения поединков, необходимо постоянно вносить коррекции используемого в спортивных соревнованиях состава действий нападения и обороны в типовых ситуациях их применения. При этом необходимо постоянно осуществлять специализирование двигательных и психических качеств при формировании тактических умений.

Прирост быстроты движений у подростков 15-17 лет необходимо использовать при выполнении упражнения для эффективного проявления динамической силы. Проявление ловкости является важным фактором, способствующим быстрому применению комбинаций действий у тхэквондистов 15-17 лет при расширении координационных способностей. Для достижения устойчивых показателей в соревновательной деятельности необходимо развивать функциональные возможности, обеспечивающие специальную выносливость обучающихся. Особенностью содержания двигательной подготовки тхэквондистов 15-18 лет является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, способствующих освоению комбинаций приемов маневрирования. Необходимо повышать требования к показателям быстроты выполнения подготавливающих и основных действий и ловкости их применения при сохранении координирование разнонаправленных движений.

Методика освоения пхумсэ программы 8-1-го гыпа

1. Тхэгук Иль джан (8-й гып – желтый пояс).
2. Тхэгук И джан (7-й гып – желтый пояс с зеленой полоской).
3. Тхэгук Сам джан (6-й гып – зеленый пояс).
4. Тхэгук Са (5-й гып – зеленый пояс с синей полоской).

5. Тхэгук О джан (4-й гып – синий пояс).
6. Тхэгук Юк джан (3-й гып – синий пояс с красной полоской).
7. Тхэгук Чиль джан (2-й гып – красный пояс).
8. Тхэгук Паль джан (1-й гып – коричневый пояс).
9. Пхумсэ Корё (1-й пум/дан – чёрно-красный пояс до 15 лет / черный пояс от 15 лет).
10. Пхумсэ Кымган (2-й дан – черный пояс).
11. Пхумсэ ТэБэк (3-й дан – черный пояс).

Техника Хосинсул – техника самообороны

Защита против атаки соперника, вооруженного шестом/палкой.

Техника модумбаль (несколько ударов руками и ногами в одном прыжке)

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения спортивных соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Разбивание предметов - кьёк-па (только для занимающихся достигших 15 лет) Сложная техника ударов ногами – Хурио чаги с разворотом на 540°,

Йоп чаги в прыжке через 2-4 метра. Джумок джируги, Сонналь чиги. Доски 2-3см толщиной или пластиковые многоразовые.

Соревновательный спарринг (керуги)

Освоение базовых ударов из типовых стартовых ситуаций.

Действия нападения и обороны.

Атака с места с опережением защиты: усложняются способы ее применения увеличением разновидностей ударов.

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка, для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

Атака с импульсом начала удара используется при обостренном реагировании противника преждевременной защитой.

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после первой атаки раскрывает ударную поверхность.

Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серии ударов с подскоками, совмещаемых с угрозами проведения удара ногой.

Атака проваливание на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед и при постановке им впереди стоящей ноги.

Атака преследованием выполняется на отступающего противника, выходящего из атаки или начинающего отступление.

Атака на взаимосближение угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара. В современном бою преобладают атаки сериями у многих спортсменов и в их технико-тактическом арсенале занимают ведущее место.

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсменов провести концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака на сближения. При проведении маневров противник стремится обыгрывать своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В тхэквондо вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атак.

Атака серией против серий (силовой перебой) Выполняется так же, как темповой перебой, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых ударов и акцентированных ударов. Также применяются накладки, толчки. Выполняется так же, как темповой перебор, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых ударов и акцентированных ударов. Также применяются накладки, толчки.

Обоюдная атака (обоюдный перебой) применяется как при обмене ударами руками, так и при обмене ударами ногами. Эффективность ответных атак связана с точными попаданиями в корпус или голову. Так же обоюдная атака эффективна при неравноценном обмене ударами, например нанесение противником не опасного удара в корпус при обмене на удар в голову.

Угроза или серия угроз плюс атака вызывая то обостренное реагирование, то демонстрируя ложную угрозу.

Ложная атака + атака выполняется ударами или сериями. В данной структуре

«ложная атака + атака (серия)» могут применяться один или несколько ложных и действительных ударов или серии ударов. Ложная атака применяется, в первую очередь для обмана, «запутывания» противника, чтобы в дальнейшем провести эффективную действительную атаку.

Атака на начало движения вверх в «степе» проводится после многократного повторения движений в степе и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов.

Атака серией против серий (силовой перебой) постоянно меняя уровень атаки поражаемые поверхности.

Ответ ударом в середину серией выполняется как встречный удар или ответный удар в промежутке между ударами противников в серии и при этом обороняющийся не осуществляет перехват инициативы, а рассчитывает на точность нанесения одиночного удара.

Ответная атака на окончание удара осуществляется, когда атакующий спортсмен проводит замедленные или силовые удары, запаздывает с разрывом дистанции. Выполняется на одиночный удар рукой в корпус и серией двойкой руками.

Тактические умения

Действовать наступательно:

Разведывать

- намерение противника применить определенную защиту. Используются сложные нападения с угрозой нанесения удара;
- намерения противника применить определенный маневр. Используются замедленные и укороченные сближения с угрозами;
- намерения противника применить определенные защиты;

– намерения противника контратаковать в определенный секторе определенным ударом.

Маскировать

- атаки шагами вперед и назад;
- атаки на подготовку и контратаки замедленным отступлением, ложной защитой;
- атаки после выхода из клинча и атаки с ложными движениями применением подготавливаемых атак, защит, контратак.

Вызывать контратаки противника применением

- сближениями и взаимосближениями;
- подготовительных атак с ложными движениями;
- контратаки противника с применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами;
- контратаки противника с применением подготавливающих атак замедленным началом удара.

Разведывать

- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности.

Переключаться

- от атаки с ложными движениями к защите и ответным атакам;
- от атаки к повторной атаке;

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя

- повторные атаки в защиту;
- атаки с ложными движениями.

Маневрировать преднамеренно из «степа» чередовать выполнением прямолинейного и бокового маневра.

- простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- атаки с угрозами и ложными ударами с применением подготавливающих атак в защиту;
- контратаки противника с применением подготавливающих атак замедленным началом удара.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего

- подготовительные ложные движения;
- сближения и взаимосближения.

Преднамеренно атаковать, изменяя;

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения ударов с выбором и в серии.

Преднамеренно противодействовать контратакам:

- атаками серий ударов.

Противодействовать контратакам

- атакой серией или комбинацией ударов;
- атакой в защиту или ударом с выбором поражения головы или корпуса.

Атаковать преднамеренно противника

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых

- ложные сближения и отступления;
- полуповороты корпусом;
- ложные контратаки и защиты.

Создавать помехи защищающемуся или контратакующему противнику

- импульсом начала движения;
- раздвиганием угрозой применения ударов;
- движением с «реверсом» в сближении или вначале проведения удара.

Применять манеры ведения поединка

- позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки.

Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами;

- позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак;
- ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга;
- ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Действуя оборонительно

Разведывать:

- намерения противника выполнять атаку в защиту или атаку с ложными движениями;
- намерения противника проводить маневрирование или маневренное нападение;
- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности.

Маскировать:

- защиты с ответными атаками шагами вперед и назад;
 - изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя стойку;
- простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
 - атаки с угрозами и ложными ударами с применением подготавливающих атак в защиту.

Вызывать

- атаки противника с ложными движениями применением подготавливающих защит;
- маневренные атаки с применением ложных сближений и отступлений;
- контратаки противника с применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами;
- контратаки противника с применением подготавливающих атак замедленным началом удара.

Разрушать

- замыслы противника произвольным чередованием;
- разновидностей действий;
- защит с уклонением и блокировкой;

- защит и ответных атак, и контратак;
- защит и контратак с отступлением и сближением;
- защит и ответных атак с отступлением, и атак на подготовку.

Различать подготовительные сближения и реальные атаки противника для применения атаки на подготовку.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования угроз и раскрытий поражаемых поверхностей;
- имитаций начала контратак и встречных атак;
- перемен стойки, разножкой и шагами.

Преднамеренно

– защищаться от атак, чередуя встречные атаки и контратаки, и ответные атаки после отступления;

- применять контратаки со сближением и разворотом;
- встречать ударом в открывающийся сектор;
- проводить контратаки с ложными движениями.

Экспромтно применять защиты или встречные атаки при взаимосближении или стоя на месте.

Переключаться

- от защиты к атаке с опережением или к повторной защите;
- от контратаки к атаке;
- от атаки к повторной атаке.

Произвольно чередовать

- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответной атакой;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением;
- маневренную атаку с отступлением и атаку с опережением;
- ответную атаку и ответную атаку с ложными движениями;
- контратаку после отступления и ответную атаку после бокового маневра.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контр

- преждевременную контратаку с отступлением;
- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя

- длину отступления и сближения;
- использование защиты блокировкой или уклонением.

Преднамеренно опережать встречной атакой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и выполнения бокового маневра.

Разведывать:

- настроенность противника к применению определенных атак и ударов;
- настроенность противника к применению одиночных ударов или серии ударов.

Маскировать

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- применение контратак, подготавливаемых медленным отступлением;
- разновидности защит и ответных атак применением упреждающих защиты;
- контратаки в определенный сектор, с применением защит ложными угрозами.

Вызывать

- атаки противника на подготовку для нанесения встречных ударов;
- атаки противника с угрозами и ложными ударами применением
- подготавливающей защиты.

Различать атаки в защиту и атаки с угрозами и ложными ударами противника, для защиты уклонением и применением опережающей атаки против атак с ложными движениями.

Переключаться

- от контратаки к защите и проваливанию атаки;
- от контратаки к атаке;
- от атаки к контратаке;
- от контратаки к защите и ответной атаке.

Применять манеры ведения поединка

- позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами;
- позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий с использованием его ошибки при подготовке атак;
- ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол додынга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

4.2 Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы теоретической подготовки.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста спортсмена.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и учебно-тренировочных занятий, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассажи массаж, предупреждение травматизма.

Учебно-тематический план таблица 13

Таблица 13

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных сорев- |

| | | | |
|---|--|------------|--|
| | | | нований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |

| | | | |
|---|--|-----------------|--|
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной | ноябрь | Индивидуальный план спор- |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | деятельности, самоанализ обучающегося | | тивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | январь | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>Психологические средства восстановления: аутогенная учебно- тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p> |
|--|--|--|--|

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своем 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 Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

**6.Условия реализации Программы
(включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия)**

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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 14)

Таблица 14

| № 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 (1x2 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 |

Обеспечение спортивной экипировкой (таблица 15,16)

Таблица 15

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|----------------------|-----------------------|
| 1. | Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо») | штук | 12 |
| 2. | Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо») | штук | 12 |
| 3. | Маска защитная на шлем | штук | 12 |
| Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства | | | |
| 4. | Жилет защитный электронный с трансмиттером | комплект | 4 |
| 5. | Шлем защитный электронный с трансмиттером | комплект | 4 |

Таблица 16

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|---|----------------------|-------------------|------------------------------|------------------------------|--|------------------------------|---|------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спор- тивной специали- зации) | | Этап совершенствова- ния спортивного ма- стерства | |
| | | | | количество | срок эксплуата- ции (лет) | количество | срок эксплуата- ции (лет) | количество | срок эксплуата- ции (лет) |
| 1. | Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо») | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 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 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 9. | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Футы (для вида спорта «тхэквондо») | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 12. | Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо») | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 13. | Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо») | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо») | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.2 Кадровые условия реализации Программы

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

1. 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) (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ № 237н), 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)(далее – ЕКСД).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей: тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории не реже одного раза в пять лет. СШ № 2 составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия обеспечиваются информационно образовательной средой (далее – ИОС): информационно-образовательные ресурсы и платформы сети Интернет в сфере физической культуры и спорта:

- 1) Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации:
<https://minsport.gov.ru/>
- 2) Федерация тхэквондо России
<https://tkdrussia.ru/>
- 3) Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<http://window.edu.ru>
- 4) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://school-collection.edu.ru>
- 5) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://fcior.edu.ru>

6) Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyu-p/32002/>

- 7) Спортивные сборные команды Российской Федерации:
<https://www.minsport.gov.ru/sport/sport-vysshih-dostizheniy/sportivnye-sbornye-k/>
- 8) Федеральные стандарты спортивной подготовки :
<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>
- 9) Методические рекомендации: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/34951/>
- 10) Официальный интернет-портал правовой информации:
<http://publication.pravo.gov.ru/SignatoryAuthority/foiv27212>
- 11) Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА:
<https://rusada.ru/education/online-training/>
- 12) Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).
- 13) Официальный интернет-сайт всемирной федерации тхэквондо [Электронный ресурс] // URL: <http://www.worldtaekwondo.org/index.html> (дата обращения 17.11.2021).
- 14) Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
- 15) Официальный интернет-сайт Европейской федерации тхэквондо [Электронный ресурс] // URL: <https://europeantaekwoundunion.org/> (дата обращения 17.11.2021).
- 16) Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
- 17) Правила вида спорта «тхэквондо» [Электронный ресурс] // URL: [https://minsport.gov.ru/2020/D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/Thekvondo-pravila06052020%20\(4\).pdf](https://minsport.gov.ru/2020/D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/Thekvondo-pravila06052020%20(4).pdf) (дата обращения: 17.11.2021).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

- 1.Тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ) Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ г. Москва 2000 г.
- 2.Тхэквондо (ВТФ) Учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ г. Москва 2001 г.
- 3.И-Шен Сила Шаолия. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун-древняя тайна бессмертия (Целительные практики востока)- СПб: Вектор, 2008 г.
- 4.Карамов С.К. Тэквондо _М., Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2004г.
- 5.Борковски Ц., Манзо М. Боевые искусства ООО «Издательство Астрель», 2004г.
- 6.Бирюков А.В. Тейквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. М., РИ-ПОЛ классик 2004 г.
- 7.Под общей ред. Ю.А. Шулики. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. Учебник для СДЮСШОР- Ростов н/Д: Феникс, 2007 г.