

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная гимназия №1 г.Карабулак им. А.Б. Дошаклаева»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

_____/Чапанов К.М. /

31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Гимназия
№1 г.Карабулак им. А.Б.
Дошаклаева»

_____/Бокова Л.Х./
31.08.2023г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

**Срок реализации программы: 4
года**

**Автор-
составител
ь: Цицкиев
И.М.,
тренер**

г. Карабулак, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общее положение.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
3.	Сроки этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц.....	3
4.	Объем программы.....	4
5.	Виды (формы) обучения.....	4
6.	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
7.	Календарный план воспитательной работы.....	11
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	17
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	18
11.	Система контроля.....	21
12.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	26
13.	Рабочая программа по виду спорта «Тхэквондо».....	32
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
15.	Программный материал.....	32
16.	Учебно-тематический план.....	46
17.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	75
18.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	76
19.	Материально-технические условия.....	76
20.	Информационно-методические условия реализации программы.....	83

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «ВТФ – весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России «15» ноября 2022 г. № 988 ¹ (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. N 1223.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для дисциплины «ВТФ – весовая категория»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления/перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальное количество человек в группе
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8

¹ (зарегистрирован Минюстом России «13» декабря 2022 г. регистрационный № 71473)

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
---	-------------------	----	---

1. Объем Программы

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	весь период
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1040

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

учебно-тренировочные занятия – групповые: учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия - проводятся спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Таблица № 3.

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количеству 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 сборы 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 сборы	-	До 60 суток	

спортивные соревнования

ГБОУ «СОШ №1 г.Карабулак» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	1	1	1	2

Годовой учебно-тренировочный план образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

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

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

Учебно-тренировочный процесс в ГБОУ «СОШ №1 г.Карабулак», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГБОУ «СОШ №1 г.Карабулак», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

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 составляет не более восьми часов.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ 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				
		6	8	10-12	14-18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2-3	4-3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		8-16		4-8
		1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40
5.	Тактическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10
6.	Теоретическая подготовка (%)					
7.	Психологическая подготовка (%)					
9.	Инструкторская практика	1	1-2	1-3	2-4	4-6
10.	Судейская практика (%)					
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия, час.	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
				1	2	1	2		3
		Недельная нагрузка в часах							весь период обучения
		6	8	10	12	14	16	20	
1	Общая физическая подготовка	104	112	118	140	120	164	168	
2	Специальная физическая подготовка	41	72	96	120	132	174	224	
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	6	21	25	39	48	125	
4	Техническая подготовка	140	179	211	255	325	315	320	
5	Тактическая подготовка	12	16	24	24	46	50	72	
6	Теоретическая подготовка	5	7	9	10	9	12	10	
7	Психологическая подготовка	3	6	9	12	12	13	23	
8	Инструкторская практика Судейская практика	-	5	11	13	15	19	42	
9									
10	Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	4	10	17	19	24	28	48	
11									
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	6	6	8	8	
	Всего	312	416	520	624	728	832	1040	

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе;	
1.3	Тестирование	диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся.	1 раз в 12 месяцев
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Беседы с обучающимися	«О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	В течение года

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 болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	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	В течение года

		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Работа с родителями.		
5.1	Родительские собрания:	анализ занятий, решение общих проблем. Беседы, лекции связанные с проблемами воспитания. Традиционные разговоры с родителями по телефону (сообщения о пропущенных занятия по причине и без причин) Консультация, анкетирование детей и родителей Совместные встречи детей и родителей (организация вечеров, походов, экскурсий) т.е. максимально возможное привлечение родителей в жизнь группы.	В течение года

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

Программа разработана с учетом основной тенденции поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в учебно-тренировочный процесс.

Цели программы:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Задачи программы:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям нравственных качеств, овладению обучающимися знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- ознакомить обучающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и обучить соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

Программа ориентирована на спортсменов в группах спортивного совершенствования спортивного мастерства СШ.

Программа включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя.

Значительная часть отведенных учебных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации медицинского работника и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (проводит тренер-

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>практике; <ul style="list-style-type: none"> фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. (викторины-для обучающихся, родительские собрания, семинары-для обучающихся, тренеров-преподавателей и родителей) </p>		<p>преподаватель)</p>
	<p>Профилактика применения допинга среди спортсменов: <ul style="list-style-type: none"> характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. (викторины-для обучающихся, родительские собрания, семинары-для обучающихся, тренеров-преподавателей и родителей)</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в муниципальном образовании (проводит тренер-преподаватель)</p>
	<p>Антидопинговая политика и ее реализация: <ul style="list-style-type: none"> Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; руководство для спортсменов. (викторины-для обучающихся, родительские собрания, семинары-для обучающихся, тренеров-преподавателей и родителей)</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение (проводит тренер-преподаватель)</p>
	<p>Обучение спортсменов и тренеров-преподавателей на</p>	<p>1 раз в</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это</p>

	сайте РУСАДА, с получением соответствующих сертификатов (викторины, родительские собрания, семинары)	год	неотъемлемая часть системы антидопингового образования (проводит тренер-преподаватель)
	Работа спортсменов в программе АДАМС	В течении года	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение (проводит тренер-преподаватель)

Таблица 9

5. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап подготовки	Год подготовки	Инструкторская и судейская практика
Этап начальной подготовки	2 год	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей
Учебно-тренировочный этап	1 год	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей
	2 год	Основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.
	3 год	Основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки,

		самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.
	4 год	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период подготовки	Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке. Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Задачи, средства и формы медицинских мероприятий приведены в Положении о медицинском контроле за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами согласно приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. n 1144н «О порядке 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" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

Углубленные медицинские обследования проводятся:

предварительное - при поступлении в спортивную школу

периодические (этапный контроль) - один раз в год.

Особое внимание при медицинском контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия тхэквондо; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям тхэквондо и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или

физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям тхэквондо и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и медицинских наблюдений на учебно-тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по тхэквондо требуется обязательный медосмотр в начале календарных соревнований на срок 4-6 месяцев.

Перед соревнованиями медицинское обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении медицинских мероприятий используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности спортсменов, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

	Врачебно-педагогические	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства (по всем годам)	наблюдения	
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Комплексный контроль

Цель комплексного контроля (КК) – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД);
2. Углубленное обследование соревновательной деятельности (УКО);
3. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО);
4. Этапные комплексные обследования (ЭКО);
5. Текущие обследования (ТО).

III. Система контроля

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:

<p>На этапе начальной подготовки:</p>	<p>изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «Тхэквондо»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория» ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</p>
<p>На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</p>	<p>повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году; принимать участие в официальных</p>

	<p>спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;</p> <p>получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;</p>
<p>На этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</p> <p>соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;</p> <p>приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;</p> <p>овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;</p> <p>выполнить план индивидуальной подготовки;</p> <p>закрепить и углубить знания антидопинговых правил;</p> <p>соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;</p> <p>ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</p> <p>демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;</p> <p>показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;</p> <p>принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;</p> <p>получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.</p>

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Учет соревновательной деятельности отображает тренер-преподаватель в журналах учета работы в группах спортивной подготовке.

Виды контроля ЗА эффективностью учебно-тренировочных занятий

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены ниже.

Организация и проведение тестирования

Общая физическая подготовка.

Оценка уровня развития общей подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят ежегодно в октябре, апреле месяце.

Результаты тестирования заносят в протокол приема нормативов, который впоследствии подлежит анализу по каждому обучающемуся и всей группе, а также в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части.

Инструкция по проведению тестирования

1. **Бег 30 м** – с высокого старта проводится на дорожке стадиона, манежа, в спортивной обуви.

2. **Челночный бег 3x10 м** - проводят на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмечают 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик. По команде «марш» начинают бег к линии старта. Затем кладёт кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее.

3. **Прыжок в длину с места** – выполняется толчками двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Из трех попыток учитывается лучший результат

4. **Бег 500 м, 1000 м.** Тест выполняется на беговой дорожке стадиона.

5. **Сгибание и разгибание рук в упоре** - выполняется из и.п. упор руками на полу (девочки – на скамейке), туловище удерживать прямое. Упражнение считается выполненным при сгибании рук в локтевом суставе до 90°

6. **Поднимание туловища** из и.п. лежа на спине, на мате, колени согнуты. и.п. лежа на спине, на мате, руки за голову в замке, колени согнуты. Поднимание туловища до уровня колен.

7. **Наклон вперед стоя на скамье.** От верхней поверхности скамьи, вниз прикреплена линейка. Аттестуемый, стоя на скамье, не сгибая ног, руками тянется и касается линейки как можно ниже.

8. **Шпагат (продольный и поперечный).** Спортсмен разводит ноги, образуя ими прямую линию. В Продольный шпагат – это когда одна нога располагается впереди, а другая – сзади. Поперечный шпагат – это когда ноги разведены в стороны.

9. Подтягивание

- **из вися на высокой перекладине (юноши)**

И.П. вис на перекладине на ширине плеч прямым хватом. Сгибая руки подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Запрещается выполнять рывки, размахивания и раскачивания туловищем и ногами.

- **низкой перекладине (девушки)**

Высота грифа перекладины 90 см по верхнему краю.

И.П. вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки выпрямлены на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Из и.п. участник, сгибая руки, подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины и возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Оценка результатов тестирования

В зачёт спортсменам идут результаты выполнения тестов.

Суммарная оценка результатов тестирования 15 баллов для групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства в СШ. В СШ в возрасте до 10 лет учащиеся в сентябре выполняют упражнения, которые на конец учебного года должны быть улучшены. Улучшение показателей считать выполнением контрольных нормативов.

Таблица № 12

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
хорошо	назвал и выполнил с незначительными ошибками
отлично	назвал и выполнил без ошибок

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

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-2 года (НП-1-2) по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП-1		Норматив НП-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание	количество	не менее		не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	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

Теория.

- Этикет тхэквондо. Терминология технического минимума.

Таблица №14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года (УТЭ-1) по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория»				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 30x8 м с	с	не более	

	высокого старта		85	95
2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16

Теория.

- Этикет тхэквондо. Терминология технического минимума.
- Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (защитная экипировка спортсмена).

Таблица №15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года (УТЭ-2) по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория»				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	10,8
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.04	8.25
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			83	93
2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			19	17

Теория.

- Терминология технического минимума. Поясная система в тхэквондо. Правила

соревнований ВТФ (разрешенные технические действия).

- Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (запрещенные технические действия).

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года (УТЭ-3) по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория»				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.04	8.25
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	31
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			82	94
2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	218

Теория.

- Терминология технического минимума. Поясная система в тхэквондо. Правила соревнований ВТФ (разрешенные технические действия).
- Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (запрещенные технические действия).

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года (УТЭ-4) по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория»				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,1	10,6
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.03	8.20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	32
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,8
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			173	157
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			81	93
2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			21	219

Теория.

- Этикет тхэквондо. Терминология технического минимума.
- Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (защитная экипировка спортсмена).
- Терминология технического минимума. Поясная система в тхэквондо. Правила соревнований ВТФ (разрешенные технические действия).

- Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (запрещенные технические действия).

Таблица №18

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			75	85
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18

Теория.

- Этикет тхэквондо. Терминология технического минимума.
- Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (защитная экипировка спортсмена).
- Терминология технического минимума. Поясная система в тхэквондо. Правила соревнований ВТФ (разрешенные технические действия).
- Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (запрещенные технические действия).
- Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (жесты рефери).

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 19

Учебно-тренировочный этап

Уровень спортивной квалификации		
1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 20

Этап совершенствования спортивного мастерства

Уровень спортивной квалификации	
1	Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»

IV. Рабочая программа по виду спорта Тхэквондо (спортивной дисциплине «ВТФ – весовая категория»)

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

Подготовка спортсмена к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена по подготовке к достижению высоких спортивных результатов. Основу учебно-тренировочного процесса составляют теоретическая составляющая.

Данная программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Виды подготовки на для каждого этапа подготовки

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки
Этап начальной подготовки 1 год обучения	<p><u>Общая физическая подготовка</u> Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения со скакалкой. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: кувирки, перевороты, стойка на голове, руках. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости. Прикладные упражнения.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u> Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости. Специальные упражнения для развития общей выносливости. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости. Специальная подготовка. Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов</p>

новичков

Техническая подготовка.

Обучение боевой стойке тхэквондиста.

Специальные имитационные упражнения в строю.

Передвижения.

Обучение боевым дистанциям.

Обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног.

Обучение передвижению выполнение базовой программной техники.

Обучение бою с тенью.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка. Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и

	диплом.
Этап начальной подготовки 2 год обучения	<p><u>Общая физическая подготовка</u> Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки. Метание. Упражнения с мячами. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание. Игры на воде.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u> Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости. Специальные упражнения для развития общей выносливости. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.</p> <p><u>Специальная подготовка</u> Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами</p> <p><u>Техническая подготовка</u> Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов Изучение базовых стоек тхэквондистов. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки Боевая стойка тхэквондиста. В передвижении выполнение базовой техники. Боевые дистанции. Обучения техники ударов, защит, контрударов.</p>

	<p><u>Технико-тактическая подготовка</u> Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Обучение и совершенствование техники и тактики защиты. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых. Борьба за позицию.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап 1 год обучения</p>	<p><u>Общая физическая подготовка</u> Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Прикладные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения. Упражнения с мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Плавание. Ныряние. Прогулки на природе.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u> Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости. Специальные упражнения для развития общей выносливости. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости. Специальные имитационные упражнения в строю. Специальная подготовка Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов</p> <p><u>Техническая подготовка</u> Методические приемы обучения основам</p>

	<p>техники тхэквондиста Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения. Боевые дистанции. Обучение ударам рук и ног. Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ). Изучение стандартных и не стандартных ситуаций. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов <u>Технико-тактическая подготовка</u> Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</p>	<p><u>Общая физическая подготовка</u> Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Упражнения на скорость. Упражнения на общую выносливость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. Туристические походы. <u>Специальная физическая подготовка</u> Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы,</p>

силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.

Специальные упражнения для развития общей выносливости.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.

Специальные имитационные упражнения в строю.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

Техническая подготовка

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног.

Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста.

Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях.

Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих

	<p>приемов. <u>Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования</u> В течение года провести не менее 20 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города. По технической подготовке Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка. По психологической подготовке Проверка процесса воспитания волевых качеств. По тактической подготовке Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста. По теоретической подготовке Ответить на вопросы по пройденному материалу. По результату участия в соревнованиях Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть: Все поединки – отлично, 70-80% – хорошо, 50-60% – удовлетворительно</p>
<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<p><u>Общая физическая подготовка</u> Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения. Упражнения с отягощениями.</p>

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Плавание.

Специальная физическая подготовка

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.

Специальные упражнения для развития общей выносливости.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.

Специальные имитационные упражнения в строю.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов

Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Техническая подготовка

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Боевая стойка тхэквондиста.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях.

	<p><u>Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования</u></p> <p>В течение года провести не менее 20 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый доянг, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.</p> <p>По технической подготовке</p> <p>Правильно выполнять все изученные приемы.</p> <p>Сдать технический экзамен.</p> <p>Уметь правильно передвигаться.</p> <p>Самостраховка.</p> <p>По психологической подготовке</p> <p>Проверка процесса воспитания волевых качеств.</p> <p>По тактической подготовке</p> <p>Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.</p> <p>Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.</p> <p>По теоретической подготовке</p> <p>Ответить на вопросы по пройденному материалу.</p> <p>По результату участия в соревнованиях</p> <p>Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:</p> <p>Все поединки – отлично, 70-80% – хорошо, 50-60% – удовлетворительно</p>
<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	<p><u>Общая физическая подготовка</u></p> <p>Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге.</p>

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки. Метание. Упражнения с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание.

Специальная физическая подготовка

тхэквондиста

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.

Специальные упражнения для развития общей выносливости.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.

Специальные имитационные упражнения в строю.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

Изучение стоек тхэквондиста.

Техническая подготовка

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения.

Боевые дистанции.

Обучение двойным ударам.

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение боковым и круговым ударам.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» доянге, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасты в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

о технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

27 секунд – отлично,

до 29 секунд – хорошо,

до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке:

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

Проведение всех поединков – отлично.

Выигрыш пяти поединков – хорошо.

Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями.

	<p>Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.</p> <p>По общему результату участия в соревнованиях:</p> <p>В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.</p> <p>В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.</p> <p>По теоретической подготовке:</p> <p>Ответить на вопросы по пройденному материалу.</p> <p>По инструкторско-судейской практике:</p> <p>Проведение на оценку основной части занятия. Проведение разминки.</p> <p>Организация зарядки в условиях учебно-тренировочного сбора.</p> <p>Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p><u>Общая физическая подготовка.</u></p> <p>Обще развивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для совершенствования ловкости.</p> <p>Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u></p> <p>Упражнения способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники тхэквондо.</p> <p>Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных</p>

напряжений и расслаблений.

Техническая подготовка:

Совершенствование ранее изученной техники

Тактическая подготовка.

Выбор тактических действий против конкретного противника.

Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» доянге, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасты в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

27 секунд – отлично,

до 29 секунд – хорошо,

до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке:

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг.

Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

	Проведение всех поединков – отлично. Выигрыш пяти поединков – хорошо. Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.
--	---

Таблица № 22

Учебно-тематический план

Теоретический материал	Практический материал
Этап начальной подготовки 1 год обучения, «сентябрь-август»	
<p>Теоретическая подготовка (2%) Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Президент федерации ТХЭКВОНДО (ВТФ) СССР Федулов Сергей Михайлович и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. <u>Гигиенические знания и навыки</u></p>	<p><u>Общая физическая подготовка (33%)</u> Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг). Упражнения со скакалкой. Упражнения на гимнастических снарядах: турник, канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, руках. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Плавание, обучение плаванию, игры</p>

<p>Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.</p> <p>Врачебный контроль, самоконтроль</p> <p>Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.</p> <p>Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. <u>Морально-волевой облик спортсмена.</u></p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь.</p>	<p>на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости. Прикладные упражнения. <u>Специальная физическая подготовка (13%)</u></p> <p>Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.</p> <p>Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.</p> <p>Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.</p> <p>Специальная подготовка.</p> <p>Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков</p> <p>Организация занимающихся без партнера на месте.</p> <p>Организация занимающихся без партнера в движении.</p> <p>Организация занимающихся с партнера на месте.</p> <p>Организация занимающихся с партнера в движении.</p> <p>Усвоение приема по заданию</p>
---	---

<p>Культура и интересы тхэквондиста. <u>Правила соревнований</u> Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. <u>Оборудование и инвентарь</u> Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.</p>	<p>тренера-преподавателя. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. Техническая подготовка. Обучение боевой стойке тхэквондиста. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Обучение боевым дистанциям: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Обучения техники ударов, защит, контрударов: Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера-преподавателя. Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Обучение передвижению выполнение базовой программной техники. Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.</p>
---	--

Технико-тактическая подготовка (49%)

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

Сдача контрольных переводных нормативов (2%)

Соревнования (1%)

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная

	<p>экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.</p>
<p>Этап начальной подготовки 2 год обучения</p>	
<p>Теоретическая подготовка (2%) Физическая культура и спорт Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ). История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ). Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе. Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательном учреждении. Краткие сведения о строении и функциях организма человека Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система. <u>Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.</u> Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях</p>	<p><u>Общая физическая подготовка (27%)</u> Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание. Игры на воде. <u>Специальная физическая подготовка (17%)</u></p>

<p>укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья тхэквондиста. Гигиена спортсмена. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста</p> <p>Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тхэквондиста. Особенности поведения на соревнованиях.</p> <p><u>Правила соревнований</u></p> <p>Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.</p> <p>Оборудование и инвентарь</p> <p>Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).</p>	<p>Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.</p> <p>Специальные упражнения для укрепления суставов.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.</p> <p>Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.</p> <p>Специальная подготовка</p> <p>Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами</p> <p>Организация занимающихся тхэквондистов на месте.</p> <p>Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.</p> <p>Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении.</p> <p>Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.</p> <p>Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Условный бой по заданию.</p> <p>Вольный бой.</p> <p>Спарринг.</p>
---	---

Техническая подготовка (43 %)

Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов

Изучение базовых стоек тхэквондистов.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение в базовых стойках.

Передвижения в боевых стойках.

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

В передвижении выполнение базовой техники.

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Обучения технике ударов, защит, контрударов:

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ)

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

Обучение Методические приемы обучения технике ударов, защит и

контрударов ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху.

Обучение приемам защиты на месте без партнёра.

Обучение приемам защиты на месте с партнёром.

Обучение приемам защиты в движении без партнёра.

Обучение приемам защиты в движении с партнёром.

Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка (47%)

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

Обучение и совершенствование техники и тактики защиты от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

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

	<p>назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додянга с продолжением атаки.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап 1 год обучения</p>	
<p>Теоретическая подготовка (5%) Физическая культура и спорт в России Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. История развития тхэквондо (ВТФ). История зарождения тхэквондо (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. В 1992 году создан Союз тхэквондо (ВТФ) России, президентом которой избран Сергей Федулов. С 1993 года штаб-квартира Союза тхэквондо (ВТФ) находится в Москве, в Олимпийском комитете России. Союз тхэквондо (ВТФ) России зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ в 1992 году, объединяет спортивные организации более 67 субъектов Российской Федерации (около 1200 клубов). Краткие сведения о строении и функциях организма Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение</p>	<p><u>Общая физическая подготовка (23%)</u> Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Прикладные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис. Подвижные игры и эстафеты. Плавание. Нырание. Прогулки на природе. <u>Специальная физическая подготовка (18%)</u> Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке. Специальные упражнения для</p>

<p>крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.</p> <p><u>Гигиенические знания и навыки</u></p> <p>Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.</p> <p>Врачебный контроль, самоконтроль</p> <p>Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. <u>Морально-волевой облик спортсмена</u></p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма,</p>	<p>укрепления суставов.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.</p> <p>Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.</p> <p>Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.</p> <p>Специальная подготовка</p> <p>Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов</p> <p>Организация занимающихся без партнера на месте.</p> <p>Организация занимающихся с партнёром на месте.</p> <p>Организация занимающихся без партнера в движении.</p> <p>Организация занимающихся с партнёром в движении.</p> <p>Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)</p> <p>Условный бой по заданию.</p> <p>Вольный бой.</p> <p>Спарринг.</p> <p><i>Техническая подготовка (41%)</i></p> <p>Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста</p>
---	--

<p>уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.</p> <p><u>Правила соревнований</u></p> <p>Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.</p> <p><u>Оборудование и инвентарь</u></p> <p>Зал тхэквондо (ВТФ). Доянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.</p>	<p>Изучение базовых стоек тхэквондиста.</p> <p>Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки</p> <p>Передвижение в базовых стойках.</p> <p>В передвижении выполнение базовой программной техники.</p> <p>Боевая стойка тхэквондиста:</p> <p>Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.</p> <p>Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.</p> <p>Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.</p> <p>Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.</p> <p>Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.</p> <p>Обучение ударам ног:</p> <p>удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад</p> <p>Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.</p> <p>Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.</p>
---	--

	<p>Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов</p> <p>Обучение ударам на месте</p> <p>Обучение ударам в движении</p> <p>Обучение приемам защиты на месте</p> <p>Обучение приемам защиты в движении</p> <p><u>Технико-тактическая подготовка (46%)</u></p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера-преподавателя или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и</p>
--	--

	ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.
Учебно-тренировочный этап 2 год обучения	
<p>Теоретическая подготовка (2%)</p> <p>Физическая культура и спорт</p> <p>Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение тхэквондо (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов. Краткая история развития тхэквондо (ВТФ). Развитие тхэквондо (ВТФ) в России. Тхэквондо (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение тхэквондо (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР. Руководство федерации: Президент Союза Тхэквондо России, мастер спорта, вице-президент Европейского Союза тхэквондо (ВТФ), член исполкома Всемирной Федерации Тхэквондо Ключников Евгений Юрьевич, почётный президент Шаманов Владимир Анатольевич. Место и значение тхэквондо (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе. Краткие сведения о строении и функциях организма</p> <p>Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и</p>	<p><u>Общая физическая подготовка (22%)</u></p> <p>Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Метания набивного мяча, теннисного мяча. Упражнения на скорость. Упражнения на общую выносливость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. Туристические походы.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка (19%)</u></p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.</p> <p>Специальные упражнения для укрепления суставов.</p> <p>Специальные упражнения для</p>

<p>сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).</p> <p>Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста</p> <p>Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях тхэквондо (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.</p> <p><u>Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена</u></p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.</p> <p><u>Правила соревнований</u></p>	<p>развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.</p> <p>Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.</p> <p>Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.</p> <p>Специальная подготовка</p> <p>Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.</p> <p>Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.</p> <p>Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.</p> <p>Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Условный бой, имитационные упражнения.</p> <p>Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.</p> <p>Бой по заданию.</p> <p>Спарринг.</p> <p><u>Техническая подготовка (41%)</u></p> <p>Боевая стойка тхэквондиста:</p> <p>Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в</p>
--	---

<p>Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.</p> <p><u>Оборудование и инвентарь</u></p> <p>Зал тхэквондо (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.</p>	<p>сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.</p> <p>Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.</p> <p>Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.</p> <p>Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары нагой, махи вперёд, в сторону, назад</p> <p>Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.</p> <p>Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.</p> <p>Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста</p> <p>Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.</p> <p>Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.</p> <p>Перемещения в стойках с</p>
--	--

	<p>выполнением ударов и защитных действий.</p> <p>Боевая стойка тхэквондиста.</p> <p>Передвижение с выполнением программной техники.</p> <p>Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.</p> <p>Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов</p> <p>Обучение ударам и простым атакам.</p> <p>Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).</p> <p>Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).</p> <p>Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.</p> <p>Защитные действия, с изменением дистанций.</p> <p>Контрудары. Контратаки.</p> <p><u>Технико-тактическая подготовка (45%)</u></p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В</p>
--	--

условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

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

Сдача контрольных переводных нормативов (1%)

Соревнования (4%)

В течение года провести не менее 20 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города.

По технической подготовке

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться.

Самостраховка.

По психологической подготовке

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

	<p>По результату участия в соревнованиях</p> <p>Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:</p> <p>Все поединки – отлично, 70-80% – хорошо, 50-60% – удовлетворительно</p>
<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	
<p>Теоретическая подготовка (1%)</p> <p>Физическая культура и спорт</p> <p>Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.</p> <p>Краткая история развития тхэквондо (ВТФ)</p> <p>Развитие тхэквондо (ВТФ) в России. тхэквондо (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение тхэквондо (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР. Место и значение тхэквондо (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. История развития тхэквондо (ВТФ) и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.</p> <p>Известные спортсмены:</p> <p>Заслуженные мастера спорта: Иванова Наталья (72 кг, г. Иркутск, тренер Алексей Палкин) – Чемпион Европы 1998, 2002 г., серебряный призер Чемпионата Мира 1997г., Обладатель Кубок Мира 2002 г., Серебряный призер Олимпийских Игр</p>	<p><u>Общая физическая подготовка (16%)</u></p> <p>Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения для развития быстроты. Упражнения со скакалками для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Плавание.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка (18%)</u></p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на</p>

<p>2000 г. Коныхина Мария (+72 кг, г. Москва, клуб «Алекс», тренер Александр Ефремов) – Двухкратная призёрка Чемпионата Мира 1999 г., 2001 г., Чемпионка Европы 2000 г., Победитель Кубка Европы 1997 г. Призёрка Чемпионата Европы 1998 г. Бронзовая призёрка Универсиады 2005 г. Призёрка Чемпионата Мира среди студентов 2002 г.</p> <p>Назарова (Зенкина) Екатерина (67 кг, г. Смоленск, клуб «Торнадо», тренер Борис Зенкин) – серебряный призёр Кубка Мира -1998 г., Двухкратная Чемпионка Европы -1998 г., 2000 г., Бронзовый призёр Чемпионата Европы -2004 г.</p> <p>Носкова Светлана (51 кг, г. Нижний Новгород, тренер Герман Тянь) – Двухкратная Чемпионка Европы -1994 г., 2000 г.</p> <p>Магомедов Сейфулла (54 кг, г. Махачка, тренер Исмаилов Исмаил) – Бронзовый призёр Чемпионатов Мира 2001 г., 2005 г.; Серебряный призёр Чемпионата Европы 2005 г., Чемпион Европы 2006 г.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма</p> <p>Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).</p> <p>Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста.</p> <p>Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами</p>	<p>мешке.</p> <p>Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.</p> <p>Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.</p> <p>Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.</p> <p>Специальные упражнения для развития точности движений.</p> <p>Специальная подготовка</p> <p>Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов</p> <p>Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.</p> <p>Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Усвоение приема по заданию тренера. 2. Условный бой, формальные упражнения «пумсэ». 3. Тренировка на снарядах. 4. Бой по заданию. 5. Спарринг. 6. Методические приемы
--	--

<p>и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях тхэквондо (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)</p> <p><u>Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена</u></p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.</p> <p><u>Правила соревнований</u></p> <p>Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.</p>	<p>обучения основным положениям и движениям тхэквондиста</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Изучение стоек тхэквондиста. 8. Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий. 9. Боевая стойка тхэквондиста. 10. Передвижение с выполнением программной техники. 11. Боевые дистанции. 12. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов 13. Обучение ударам и простым атакам. 14. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-ногнота-рука). <p>Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).</p> <p>Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия.</p> <p>Контрудары.</p> <p>Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.</p> <p><i>Техническая подготовка (45%)</i></p> <p>Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов.</p> <p>Боевая стойка тхэквондиста:</p> <p>Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.</p> <p>Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.</p> <p>Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.</p> <p>Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.</p> <p>Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и</p>
---	---

<p><u>Оборудование и инвентарь</u> Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.</p>	<p>контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки. <u>Технико-тактическая подготовка (51%)</u> Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень. <u>Сдача контрольных переводных нормативов (1%)</u> <u>Соревнования (6%)</u> В течение года провести не менее 20 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый додзянг, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.</p>
--	--

	<p>По технической подготовке Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.</p> <p>По психологической подготовке Проверка процесса воспитания волевых качеств.</p> <p>По тактической подготовке Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.</p> <p>Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.</p> <p>По теоретической подготовке Ответить на вопросы по пройденному материалу.</p> <p>По результату участия в соревнованиях Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть: Все поединки – отлично, 70-80% – хорошо, 50-60% – удовлетворительно</p>
<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	
<p>Теоретическая подготовка (1%) Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической</p>	<p><u>Общая физическая подготовка (17%)</u> Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением</p>

<p>подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.</p> <p>История развития тхэквондо (ВТФ) История зарождения тхэквондо (ВТФ) в родном городе. Тхэквондо (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.</p> <p><u>Гигиенические знания и навыки</u> Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Врачебный контроль, самоконтроль</p>	<p>препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка тхэквондиста (18%)</u> Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на</p>
---	--

<p>Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.</p> <p>Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. <u>Морально-волевой облик спортсмена</u></p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста. Правила соревнований</p> <p>Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Оборудование и инвентарь Зал тхэквондо (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям,</p>	<p>боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».</p> <p>Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.</p> <p>Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Специальная подготовка</p> <p>Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов</p> <p>Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.</p> <p>Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.</p> <p>Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».</p> <p>Тренировка на снарядах.</p> <p>Бой по заданию.</p> <p>Спарринг.</p> <p>Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста</p> <p>Изучение стоек тхэквондиста.</p> <p>Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.</p> <p>Боевая стойка тхэквондиста.</p> <p>Передвижение с выполнением программной техники.</p> <p>Боевые дистанции.</p> <p>Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов</p> <p>Обучение ударам и простым атакам. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).</p>
---	--

<p>инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.</p>	<p>Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия. Контрудары. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах. <u>Техническая подготовка (45%)</u> Боевая стойка тхэквондиста: Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение тройным ударам ногами. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки. <u>Технико-тактическая подготовка(50%)</u> Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой</p>
---	---

с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

Сдача контрольных переводных нормативов (1%)

Соревнования (6%)

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» додзюдо, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасты в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

о технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

27 секунд – отлично,

до 29 секунд – хорошо,
до 32 секунд – удовлетворительно.
Выполнение 14 различных приемов
и соревновательных связок на
снарядах (мешок, лапы)
Выполнение коронных приёмов в
соревновательной практике.
По тактической подготовке:
Проведение семи, девяти 2-х
минутных схваток с партнером легче
на 5 кг, одинакового веса и тяжелее
на 9 и более кг. Все соперники
разного роста, темперамента и стиля
ведения поединка.
Проведение всех поединков –
отлично.
Выигрыш пяти поединков – хорошо.
Выигрыш трёх поединков –
удовлетворительно.
По психологической подготовке:
Проверка овладения методом
"отключения" и формул внушения.
Уравновешенное состояние
спортсмена перед
соревновательными мероприятиями.
Правильное поведение на
неадекватные действия соперников,
судейского аппарата, зрителей и
журналистов. Перенос
положительных навыков из
спортивной жизни школы в
социальные бытовые условия.
По общему результату участия в
соревнованиях:
В 6 соревнованиях занимать первые
места – хорошо.
В 5 соревнованиях стать призёром –
удовлетворительно.
По теоретической подготовке:
Ответить на вопросы по
пройденному материалу.
По инструкторско-судейской
практике:
Проведение на оценку основной

	<p>части занятия. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях учебно-тренировочного сбора.</p> <p>Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	
<p>Теоритическая подготовка (1%)</p> <p>Возрастные периоды подготовки тхэквондистов</p> <p>Возрастная динамика развития совершенствования физических психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов.</p> <p>Тенденции становления техники тактики в зависимости от возраста квалификации тхэквондиста.</p> <p>Динамика формирования спортивного мастерства</p> <p>Многолетняя подготовка.</p> <p>Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства тхэквондиста.</p> <p>Планирование спортивной подготовки</p> <p>Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект.</p> <p>Планирование недельного микроцикла.</p> <p>Составление индивидуального плана многолетней подготовки.</p> <p>Анализ спортивной подготовленности тхэквондиста</p> <p>Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности тхэквондистов различными методами. Участие в проведении тестирования.</p>	<p><u>Общая физическая подготовка (15%)</u></p> <p>Обще развивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).</p> <p>Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу.</p> <p>Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка (17%)</u></p> <p>Упражнения способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности</p>

<p>Моделирование соревновательной деятельности</p> <p>Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.</p> <p>Методика обучения</p> <p>Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий - определение ориентировочной основы действия).</p>	<p>техники тхэквондо.</p> <p>Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.</p> <p><u>Техническая подготовка (39%)</u></p> <p>Совершенствование ранее изученной техники</p> <p>Совершенствование одно-двух-трех шаговых спаррингов</p> <p>Степовая программа.</p> <p>Работа по легким, тяжелым лапам и мешкам на скорость и выносливость.</p> <p>Отработка спарринговой техники в защитной экипировке.</p> <p>Тренировочный спарринг</p> <p>Свободный спарринг.</p> <p>Официальные соревнования.</p> <p>Совершенствование маневрирования в тхэквондо.</p> <p><u>Тактическая подготовка (5%)</u></p> <p>Выбор тактических действий против конкретного противника.</p> <p>Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.</p> <p>Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.</p> <p>.</p> <p><u>Сдача контрольных переводных нормативов (1%)</u></p> <p><u>Соревнования (12%)</u></p> <p>В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» додзюдо, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в</p>
--	---

	<p>первенстве России среди юношей. Попасты в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).</p> <p>По технической подготовке: Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо, до 32 секунд – удовлетворительно.</p> <p>Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы) Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.</p> <p>По тактической подготовке: Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.</p> <p>Проведение всех поединков – отлично.</p> <p>Выигрыш пяти поединков – хорошо. Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.</p>
--	---

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», «ВТФ – весовая категория», основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивно подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо».

Дисциплины тхэквондо:

ВТФ - весовая категория 29 кг
ВТФ - весовая категория 33 кг
ВТФ - весовая категория 37 кг
ВТФ - весовая категория 41 кг
ВТФ - весовая категория 42 кг

ВТФ - весовая категория 44 кг
ВТФ - весовая категория 45 кг
ВТФ - весовая категория 46 кг
ВТФ - весовая категория 47 кг
ВТФ - весовая категория 48 кг

ВТФ - весовая категория 49 кг
ВТФ - весовая категория 51 кг
ВТФ - весовая категория 52 кг
ВТФ - весовая категория 53 кг
ВТФ - весовая категория 54 кг
ВТФ - весовая категория 55 кг
ВТФ - весовая категория 57 кг
ВТФ - весовая категория 58 кг
ВТФ - весовая категория 59 кг
ВТФ - весовая категория 59+ кг
ВТФ - весовая категория 61 кг
ВТФ - весовая категория 62 кг
ВТФ - весовая категория 63 кг
ВТФ - весовая категория 63+ кг
ВТФ - весовая категория 65 кг

ВТФ - весовая категория 65+ кг
ВТФ - весовая категория 67 кг
ВТФ - весовая категория 67+ кг
ВТФ - весовая категория 68 кг
ВТФ - весовая категория 68+ кг
ВТФ - весовая категория 73 кг
ВТФ - весовая категория 73+ кг
ВТФ - весовая категория 74 кг
ВТФ - весовая категория 78 кг
ВТФ - весовая категория 78+ кг
ВТФ - весовая категория 80 кг
ВТФ - весовая категория 80+ кг
ВТФ - весовая категория 87 кг
ВТФ - весовая категория 87+ кг

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются МБУ ДО СШ «Олимп», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 всероссийского уровня.

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».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы
- тренировочный спортивный зал;

- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №23

Обеспечение оборудованием и спортивному инвентарю,
необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект 1	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (миловая)	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-маникен 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 «доянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 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 мужская (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Таблица №24

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

Таблица № 25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Един. измер	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
				колич ество	срок экспл уатац ии (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)
1.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающего ся	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1

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

17. Кадровые условия реализации Программы:

В ГБОУ «СОШ №1 г.Карабулак» для реализации программы дополнительного образования вида спорта «тхэквондо» необходимо: директор, заместитель директора по спортивной работе, тренеры-преподаватели.

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 «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).

Совершенствование профессионального мастерства продолжают на протяжении всего периода своей педагогической деятельности. Процесс непрерывного профессионального развития осуществляют по следующим направлениям:

Регулярно знакомятся с новинками педагогической и методической литературы и соответствующей виду спорта «тхэквондо»

Продолжают самообразование и профессиональное самосовершенствование, изучают и осмысливают свой опыт, опыт коллег, а также описанный в литературе, обобщают его.

Повышение квалификации тренера-преподавателя 1 раз в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

18. Информационно-методические условия реализации Программы

Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
Министерство физической культуры и спорта - <https://kubansport.krasnodar.ru>
Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
Важные факты и основные моменты:
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
Вопросы о допинге:
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
Родителям о допинге:
<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>
Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - <https://www.tkdrussia.ru/>
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>
Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBХKY>
Лукьяненко В.П., Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ.-2001.
Эпов Э.Г., Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ: учебное пособие для студентов ИФК/О.Г.Эпов. – М.: Физическая культура, 2009.
Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков, Т.В. Калашникова, М. Калашников, Совершенствование технико-тактической подготовки в тхэквондо: учеб. пособие для студентов ИФК. – М.: Изд-во Физическая культура, 2013
Катрич Л.В., Гронская А.С., Бердичевская Е.М., Физиологические закономерности адаптации человека к физическим нагрузкам – учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» - Краснодар, 2012
Волков В.М., Тренеру о подростке. М., «Физкультура и спорт», 1973
Ковалевский В.Ф., Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. Краснодар, 1986.
Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С 84 научных статей, 1983.

Зациорский В.М., Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 (Серия «Спорт без границ»)

В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России, Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования – 26-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2017.

В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России, Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019.