

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА  
на заседании Педагогического совета  
МАОУ ДО СШ «Мещера»  
протокол от 10.01.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МАОУ ДО СШ «Мещера»  
от 10.01.2023 № 3

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

Срок реализации программы:  
на этапе начальной подготовки – 1-3 года  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-4 года

Программа разработана  
Педагогическим коллективом  
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород

2023 год

## Содержание:

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Виды форм обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3. Система контроля	25
4. Рабочая программа	35
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки	36
4.2. Учебно-тематический план	53
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	56
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
6.1. Материально-технические условия реализации программы	58
6.2. Кадровые условия реализации программы	59
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	60

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тхэквондо (спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсэ», спортивные дисциплины «ВТФ – весовая категория») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 988 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утверждённой приказом Министерства спорта РФ от 14.12.2022 № 1223.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание прочной основы для долгосрочного развития обучающегося по программе, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «тхэквондо».

Задачи программы:

1. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
2. Воспитание волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей. Формирование нравственных ценностей, общечеловеческих норм.
3. Всестороннее развитие физических способностей, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для достижения высоких спортивных результатов;
4. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
5. Достижение высокого уровня развития двигательных качеств, функциональных возможностей обучающихся;
6. Подготовка спортсменов высокой квалификации.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. Многолетняя спортивная подготовка обучающихся представляет собой единую организационную систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными, физическими и квалификационными показателями спортсменов.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП)
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ)

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ-пхумсэ» не менее года			
Этап начальной подготовки	1	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8

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

Для зачисление на этап (год) спортивной подготовки проводится индивидуальный отбор поступающих. Индивидуальный отбор осуществляется в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки осуществляется с учётом возраста и физической подготовленности поступающих. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий год, этап спортивной подготовки, но выполнившие нормативные

требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе в течение календарного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки обучающегося. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения – спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд»;

на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет обучения – спортивного разряда «третий спортивный разряд»;

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся к прохождению следующего этапа спортивной подготовки не допускается и отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

Допускается объединение, на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, отпуском.

## **2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Процесс подготовки реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объём нагрузки, которая

распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «тхэквондо» с учетом этапа и периода подготовки.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет
<b>Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»</b>				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936
<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»</b>				
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Учреждение самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать максимум:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

### **2.3. Виды форм обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия;
- самостоятельная работа в период каникул, объявленных карантинных, отпуск тренера-преподавателя, в том числе с использованием дистанционных технологий

### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

При реализации программы на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы организации обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия, либо учебно-тренировочные занятия в подгруппах (пары, тройки), индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные – индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия.

*Групповое учебно-тренировочное занятие* является основной формой организации учебно-тренировочного процесса подготовки обучающихся. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповая форма учебно-тренировочного занятия применяется и включает разнообразные комплексы упражнений разной направленности. Групповое учебно-тренировочное занятие решает многокомпонентные задачи.

*Индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия* применяются на всех этапах спортивной подготовки обучающихся и отличаются тем, что в учебно-тренировочном процессе в групповой форме занятия в тренировке с партнером превалируют целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовки и др. Индивидуально-групповые занятия решают задачи командной подготовки с учетом реализации технической и групповой тактической подготовки, психоэмоциональной практики.

*Индивидуальные учебно-тренировочные занятия* являются формой организации учебно-тренировочного процесса, при которой обучающийся в паре с партнером или без партнера совершенствует индивидуальные технические и технико-тактические варианты игры. Такая форма занятий наиболее эффективна на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В процессе подготовки обучающихся необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)**



Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	--	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	--	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	--	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	--	--
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	--	--

	обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	--	до 60 суток

Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) учитывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня предстоящих соревнований.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям не рекомендуется проводить более 14 дней подряд на учебно-тренировочном этапе и не более 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации на учебно-тренировочном этапе не превышают 14 дней.

К специальным учебно-тренировочным сборам относятся следующие мероприятия:

1) обязательными на учебно-тренировочном этапе являются учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и (или) зимний период. Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 60% от состава.

2) учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке. Оптимальное количество участников – более 70 % состава группы. Продолжительность данного сбора на учебно-тренировочном этапе не превышает 14 дней.

Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке обучающихся к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данные варианты учебно-тренировочного сбора целесообразно применять в начале подготовительного периода или в середине соревновательного после длительного перерыва;

3) восстановительные учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год;

5) просмотрные учебно-тренировочные сборы актуальны для учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора – до 60 дней.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется учреждением в соответствии с календарными планами спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

### **2.3.3. Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности**

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

*контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

*отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

*основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### **Объём соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований,	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап

игр	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсе»				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	1	1	1

Объем соревновательной деятельности является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

Цели и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи.

По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах спортивной подготовки, число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

Требования к участникам спортивных соревнований:

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана (календаря) физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемого, в том числе, с учетом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, региональных и городских планов проведения спортивных соревнований, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных мероприятиях.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

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

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки и перечнем тренировочных мероприятий.

При подготовке годового учебно-тренировочного плана дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» необходимо руководствоваться соотношением видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса,

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап НП		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет
Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	17-23
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	17-23
Участие в спортивных соревнованиях	--	0-3	4-5	5-6
Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45
Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9
Инструкторская и судейская практика (%)	--	1-2	1-3	2-4
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Учебно-тренировочный план:

- разрабатывается с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;
- определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса;
- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
- определяет последовательность освоения содержания программы по годам (этапам) обучения.

**Годовой учебно-тренировочный план  
для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсе»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономических)			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		12-24	12-24	8-16	8-16
		1.	Общая физическая подготовка	86-112	98-108
2.	Специальная физическая подготовка	32-42	42-78	110-148	148-186
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	26-36	36-52
4.	Техническая подготовка	94-130	130-180	192-298	298-386
5.	Тактическая подготовка	6-6	8-12	24-24	24-24
6.	Теоретическая подготовка	6-12	12-12	24-36	36-36
7.	Психологическая подготовка	4-4	4-6	8-12	12-24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	4-4	6-6	6-6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	4-4	6-18	18-24
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	2-2	2-2	4-6	6-6
11.	Восстановительные мероприятия	2-2	2-2	4-6	6-6

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936
------------------------------	---------	---------	---------	---------

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин  
«ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6-8	8-10	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономических)			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		12-24	12-24	8-16	8-16
		1.	Общая физическая подготовка	112-148	124-148
2.	Специальная физическая подготовка	42-74	86-120	120-148	148-186
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-12	12-36	36-52
4.	Техническая подготовка	130-158	158-192	192-298	298-386
5.	Тактическая подготовка	6-12	12-12	24-24	24-24
6.	Теоретическая подготовка	12-12	12-12	24-36	36-36
7.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	8-12	12-24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-4	6-6	6-6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	6-8	6-18	18-24
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	2-2	2-2	2-6	6-6
11.	Восстановительные мероприятия	2-2	2-2	2-6	6-6
Общее количество часов в год		312-416	416-520	520-728	728-936

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

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана.

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также задач подготовки.

Воспитательная работа тренеров-преподавателей осуществляется как во время учебно-тренировочных занятий, так и на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса обучающихся

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
<b>2.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	В течение года



	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)	обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
2.2.	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
<b>3. Развитие творческого мышления</b>			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	В течение года
<b>4. Профориентационная деятельность</b>			
4.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря	В течение года

		спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
4.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

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

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

На начальном этапе подготовки в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни. В учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы в работе широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

*Антидопинговые мероприятия направлены на:*

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
- формирование нетерпимости к допингу.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам:            Что такое допинг и допинг-контроль?            Исторический обзор проблемы допинга.            Последствия допинга для здоровья.            Допинг и зависимое поведение.            Профилактика допинга.            Причины борьбы с допингом</p> <p>2. Демонстрация видеороликов и наглядной агитации</p> <p>3. Спортивно-массовое мероприятие «Честная игра»</p>	В течение года	<p>Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.            Формулирование определения понятия «допинг», «допинг-контроль».            Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы.            Что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте.            Рассматриваются запрещенные допинговые методы, стереотипные суждения о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.).            Какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов.            В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность.            Знакомство с основными положениями антидопингового кодекса, разновидностями допинга.            2. Освещение темы антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся            3. Разработка сценария мероприятия.</p>
Учебно-тренировочный этап до 3-х лет обучения	<p>1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам:            Профилактика применения допинга среди спортсменов.            Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике            Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</p>	В течение года	<p>Знакомство с основными разновидностями допинга, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются группы препаратов и процедуры, запрещенные допинговые методы.            Завершается занятие групповой дискуссией. Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против</p>

	2. Демонстрация видеороликов и наглядной агитации 3. Спортивное мероприятие, состязания под эгидой «Мы за чистый спорт»		них. Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса. 2. Распространение буклетов, информационных материалов среди обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) обучающихся к теме антидопинга. 3. Разработка сценария мероприятия.
Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет обучения	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам: Нормативно-правовая база антидопинга. Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Характеристика допинговых средств и методов Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Права и обязанности спортсменов, согласно Всемирному антидопинговому кодексу. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. 2. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».	В течение года	Формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Краткий рассказ о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. Права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую судьбу. Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса, с международным стандартом «Запрещенный список». 2. Знакомство с курсом обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт», прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг». Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Привлечение обучающихся к инструкторской и судейской практике имеет воспитательное значение – воспитание потребности к наставничеству, сознательному отношению к учебно-тренировочному процессу и уважению к решению судей.

Обучение инструкторской и судейской практике начинают с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

В процессе обучения обучающиеся *осваивают следующие навыки и умения инструктора:*

1. Терминология и применение её на занятиях;
2. Подготовка инвентаря, места проведения занятий и соревнований;
3. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении, проведение разминки;
4. Овладение первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, формами проведения занятий, планирования;
5. Наблюдение за обучающимися во время занятий, определение и исправление ошибок в выполнении приёмов;
6. Проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
7. Организация и проведение индивидуальной работы в команде младшего возраста по совершенствованию техники;
8. Руководство командой на соревнованиях, вести наблюдение за обучающимися во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приёмов и общего плана игры;
9. Самостоятельное составление плана занятия (тренировки);

*Для получения звания судьи по спорту последовательно осваиваются следующие навыки и умения:*

1. Знание правил проведения соревнований;
2. Составление положения о проведении соревнований;
3. Ведение протокола игры;
4. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
5. Выполнение судейских обязанностей при проведении соревнований в своих группах, турниров на уровне учреждения;
6. Выполнение судейских обязанностей на официальных соревнованиях.

Содержание	Тренировочный этап			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Владение принятой терминологией	+	+		
Самостоятельное проведение разминки, построения, проведение занятия по ОФП по заданию тренера;		+	+	+
Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	+	+		
Владение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений		+	+	+
Составление конспекта занятия, и самостоятельное проведение				+

тренировочного занятия				
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	+	+	+	
Знание отдельных судейских обязанностей		+	+	+
Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований			+	+
Судейство соревнований школьного уровня, ведение документации соревнований.			+	+
Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства соревнований школьного, муниципального уровня				+
Выполнение функций главного судьи/секретаря на школьных соревнованиях				+

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

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н.

Медицинский (врачебный) контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям обучающихся, не имеющих противопоказаний.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений обучающихся.

Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н: на начальном и учебно-тренировочном этапах 1 раз в 12 месяцев для определения к допуску занятий обучающихся и, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, оценки физической работоспособности.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

В соответствии с приказом Минздрава России от 20.10.2020 № 1144н учреждение осуществляет следующие мероприятия:

1. Контролирует наличие допуска врача по спортивной медицине к физкультурным и спортивным мероприятиям поступающих в учреждение;
2. Обеспечивает прохождение обязательных ежегодных углубленных медицинских осмотров (УМО), проводимых в специализированных медицинских учреждениях в количествах, определенных договором;
3. Оказывает доврачебную медико-санитарную помощь занимающимся в соответствии со стандартами медицинской помощи в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

А также осуществляет медико-биологические мероприятия:

1. Следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

2. Осуществляет динамическое наблюдение за состоянием здоровья, психо-эмоциональным состоянием обучающихся.

3. Проводит санитарно-просветительскую работу по вопросам рационального питания, режима работы и отдыха спортсменов.

4. Проводит обучение спортсменов самоконтролю в процессе учебно-тренировочных занятий, во время участия в спортивных мероприятиях.

Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс педагогических, медико-биологических, психологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. При этом нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

**Восстановительные мероприятия,  
используемые при работе с обучающимися на разных этапах подготовки**

Задача	Средства, методы, мероприятия
этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
учебно-тренировочный этап	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки обучающихся	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.



	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

2.) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы**

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

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год.

Учреждение самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, техническая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки.

Требования к нормативам по ОФП и СФП установлены ФССП.

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации – «аттестован»/«не аттестован».

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

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№	Упражнения	Норматив			
		до года		свыше года	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»</b>					
1.1.	Бег 30 м	не более (с)			
		6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (кол-во раз)			
		7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)			
		+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	не более (с)			

		10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)			
		110	105	120	115
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» «ВТФ – командные соревнования»</b>					
2.1.	Бег 30 м	не более (с)			
		6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег 1000 м	не более (с)			
		6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (кол-во раз)			
		10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)			
		+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	не более (с)			
		9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)			
		130	120	140	130

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

№	Упражнения	Норматив			
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»</b>					
1.1.	Бег 30 м	не более (с)			
		юноши			
		6,0	5,8	5,6	5,4
		девушки			
		6,2	6,0	5,8	5,6
1.2.	Бег 1000 м	не более (мин.)			
		юноши			
		5.50	5.40	5.30	5.20
		девушки			
		6.20	6.10	6.00	5.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (кол-во раз)			
		юноши			
		13	15	20	25
		девушки			
		7	10	12	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)			
		юноши			
		+4	+6	+8	+11
		девушки			
		+5	+8	+12	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	не более (с)			
		юноши			
		9,3	8,8	8,4	8,0
		девушки			

		9,5	9,2	8,8	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)			
		юноши			
		140	155	170	180
		девушки			
		130	140	150	165
2. 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» «ВТФ – командные соревнования»					
2.1.	Бег 60 м	не более (с)			
		юноши			
		10,4			8,2
		девушки			
		10,6			9,6
2.2.	Бег 1500 м	не более (мин.)			
		юноши			
		8.05	7.55	7.45	7.35
		девушки			
		8.29	8.20	8.10	8.00
2.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (кол-во раз)			
		юноши			
		18	23	28	36
		девушки			
		9	10	12	15
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)			
		юноши			
		+5	+6	+8	+11
		девушки			
		+6	+8	+12	+15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	не более (с)			
		юноши			
		8,7	8,5	8,2	7,9
		девушки			
		9,1	8,8	8,4	8,2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)			
		юноши			
		160	155	170	180
		девушки			
		145	140	150	165
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее (кол-во раз)			
		юноши			
		4	6	8	10
		девушки			
		-	-	-	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее (кол-во раз)			
		юноши			
		-	-	-	-
		девушки			
		11	11	11	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	не менее (кол-во раз)			
		юноши			

	(за 1 мин.)	36	39	42	44
		девушки			
		30	33	35	38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»					
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	не более (с)			
		юноши			
		1.25			
		девушки			
		1.35			
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	не менее (кол-во раз)			
		юноши			
		18	18	19	20
		девушки			
		16	16	17	18
3. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды: третий юношеский спортивный разряд второй юношеский спортивный разряд первый юношеский спортивный разряд			
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды: третий спортивный разряд второй спортивный разряд первый спортивный разряд			

**Методика выполнения контрольных нормативов по физической подготовке**  
**Бег 30 м, 60 м.** Выполняется на ровном прямом участке спортивного зала или на стадионе по легкоатлетическим правилам, старт высокий. Регистрируется и оценивается время пробегания в секундах. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

**Бег 1000, 1500 м.** Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Исходное положение – упор лёжа на полу (скамейке), руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью пола (скамейки). Считается количество отжиманий.

**Прыжок в длину с места.** Исходное положение на контрольной линии, ноги на ширине плеч. Не переступая линии, делая махи руками вдоль туловища с силой толчком двух ног и махом рук снизу вверх, выполняет прыжок. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

*Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

*Челночный бег 3 x 10 м.* Набивные мячи располагаются на расстоянии 10 м от друг от друга. Дорожка должна быть ровной и не скользить. Испытуемый обязательно должен коснуться мяча. Из положения высокого старта испытуемый по команде «Марш!» выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад за линию финиша. Время фиксируется от старта до момента пересечения линии финиша.

*Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90 см.* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом.

*Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)*  
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

*Подтягивание из вися на высокой перекладине.* Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

### **Контрольные тесты теоретической подготовки**

#### ***Методика проведения контроля по теоретической подготовке.***

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме тестирования. обучающимся раздаются бланки с вопросами. Нужно отметить наиболее правильный вариант ответа.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано».

Оценка «сдано» ставится при правильных ответах:

на 15 и более вопросов – в группах начальной подготовки

на 22 и более вопроса – в группах на учебно-тренировочном этапе

### **Тестовые вопросы по теоретической подготовке для групп начальной подготовки**

1. Белый пояс	а.) 10 гып б.) 9 гып в.) 1 гып
2. Белый пояс с желтой полосой	а.) 9 гып б.) 8 гып в.) 2 гып
3. Желтый пояс	а.) 3 гып б.) 7 гып в.) 8 гып
4. Желтый пояс с зеленой полосой	а.) 4 гып б.) 6 гып в.) 7 гып
5. Зеленый пояс	а.) 5 гып б.) 5 гып в.) 6 гып
6. Зеленый пояс с синей полосой	а.) 4 гып б.) 3 гып в.) 5 гып
7. Синий пояс	а.) 3 гып б.) 4 гып в.) 2 гып
8. Синий пояс с красной полосой	а.) 3 гып б.) 2 гып в.) 4 гып

9. Красный пояс	а.) 1 гып б.) 2 гып в.) 3 гып
10. Коричневый пояс	а.) 1 гып б.) 2 гып в.) 10 гып
11. Говоря с тренером или любым другим обладателем черного пояса необходимо встать в стойку	а.) Чариот б.) Джунби в.) Кионне
12. Какие существуют федерации тхэквондо помимо ВТФ	а.) АТФ, ВТВ б.) ГТВ, ИТВ в.) ИТФ, ГТФ
13. Количество раундов в тхэквондо	а.) 3 б.) 3 или 4 в.) 4
14. Как переводится слово тхэквондо	а.) путь воина б.) удар ногой в.) путь кулака и ноги
15. Спасибо	а.) камсаха-мнида б.) миан-хамнида в.) анийо
16. Пожалуйста	а.) камсаха-мнида б.) миан-хамнида в.) анийо
17. Кукивон	а.) университет тхэквондо б.) колледж тхэквондо в.) школа тхэквондо
18. Зачетные части тела	а.) голова и корпус б.) корпус в.) голова
19. Иль бодарьон	а.) одношаговый спарринг б.) двух шаговый спарринг в.) трех шаговый спарринг

**Тестовые вопросы по теоретической подготовке  
для групп учебно-тренировочного этапа**

1. Появление тхэквондо в России	а.) 1990 б.) 1984 в.) 1998
2. Какие существуют федерации тхэквондо помимо ВТФ	а.) АТФ, ВТВ б.) ГТВ, ИТВ в.) ИТФ, ГТФ
3. Какое количество баллов	а.) 1



добавляется за удар с вращением в жилет	<b>б.) 2</b> в.) 0,5
4. Количество раундов в тхэквондо	<b>а.) 3</b> б.) 3 или 4 в.) 4
5. Размер площадки для проведения соревнований по кигумги	а.) 10*10 <b>б.) 8*8</b> в.) 12*12
6. Размер площадки для проведения соревнований по пхумсе	<b>а.) 10*10</b> б.) 8*8 в.) 12*12
7. Как переводится слово тхэквондо	а.) путь воина б.) удар ногой <b>в.) путь кулака и ноги</b>
8. Год основания ВФТ	а.) 1911 б.) 1998 <b>в.) 1973</b>
9. В каком году тхэквондо вошло в Олимпийскую программу	<b>а.) 2000</b> б.) 2012 в.) 1996
10. За какие действия спортсмену начисляется 1 балл	<b>а.) за атаку в защитный жилет ногой или рукой на встречу движения противника.</b> б.) за атаку рукой в голову в.) за атаку ногой в голову
11. За какие действия спортсмену начисляется 3 балла	а.) за атаку с вращением б.) за атаку в прыжке <b>в.) за атаку в голову ногой</b>
12. Аннулирование очков	<b>а.) если соперник атакует с помощью запрещенных действий</b> б.) если соперник не атакует 30 секунд в.) если соперник отказывается продолжать поединок
13. Запрещенное действие в тхэквондо	а.) крик б.) атака ногой в лицо <b>в.) падение</b>
14. Запрещенное действие в тхэквондо	а.) крик б.) атака ногой в лицо <b>в.) уклонение от состязания</b>
15. Запрещенное действие в тхэквондо	а.) крик <b>б.) атака локтем</b> в.) прыжок
16. Запрещенное действие в	а.) крик

ТХЭКВОНДО	б.) атака ногой в лицо в.) захват
17. Запрещенное действие в ТХЭКВОНДО	а.) степ б.) атака ногой в лицо в.) атака коленом
18. Спасибо	а.) камсаха-мнида б.) миан-хамнида в.) анийо
19. Пожалуйста	а.) камсаха-мнида б.) миан-хамнида в.) анийо
20. Зачетные части тела	а.) голова и корпус б.) корпус в.) голова
21. Дистанция	а.) расстояние между противниками б.) стойка в.) длительность боя
22. ОФП	а.) общая физическая подготовка б.) общая федерация поединков в.) общая функциональная подготовка
23. Кукивон	а.) университет ТХЭКВОНДО б.) колледж ТХЭКВОНДО в.) школа ТХЭКВОНДО
24. Сколько боковых судей обслуживают соревнования на дайане?	а.) трое боковых судей б.) двое внешних судей в.) четверо боковых судей
25. Максимальное количество набранных баллов в соревнованиях по кируги	а.) не ограничено б.) максимальный разрыв в 12 баллов после 2 го раунда в.) максимальный разрыв в 12 баллов
26. Цвет олимпийских колец	а.) цвета 5 континентов б.) знак официального спонсора «ауди» в.) белый синий красный
27. Девиз олимпийских игр	а.) главное не победа, а участие б.) главное не участие, а победа в.) участвуй и побеждай

#### **4. Рабочая программа**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого этапа подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса и уровнем подготовленности обучающихся.

В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общefизическая подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка – процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка – процесс овладения оптимальными методами ведения боя.

Психическая подготовка – система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

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

Пхумсэ – дисциплина тхэквондо, комплекс упражнений для защиты и атаки боя. К таким упражнениям относятся различные стойки, удары ногами и руками, броски и блоки. Занимаясь пхумсэ нужно выполнять различные движения в поединке с воображаемым соперником. После того как ученики освоит эту технику, тренер может допустить их к спаррингу.

Постоянные тренировки по пхумсэ развивают скорость реакции и другие навыки необходимые для соревнований (спарринга).

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

Другое название пхумсэ – «формальные комплексы».

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

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

### **Техника пхумсэ (формальные ученические комплексы)**

#### **1. Тэгук Иль Джян («Тхэгык, первая ступень»)**

Последовательность выполнения:

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки
2. Шаг вперед, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки
4. Шаг вперед, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги
6. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки
7. Шаг вперед левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки
9. Шаг вперед правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги
10. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-чириги
11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки
12. Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги

13. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки
14. Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги
15. Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки
16. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап. После выполнения пхумсэ спортсмен вновь салютует воображаемому противнику, после чего остаётся в позе «моа-соги» до команды «Паро!» («Вольно!»)

## **2. Тэгук И Джян**

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки
  2. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги
  3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки
  4. Шаг вперед, левая ап-куби, слева момтон-бандэ-чириги
  5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки
  6. Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки
  7. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки
  8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа ольгуль-бандэ-чириги
  9. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки
  10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева ольгуль-бандэ-чириги
  11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки
  12. Шаг вперед, правая ап-соги, справа ольгуль-макки
  13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки
  14. Поворот направо 180°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки
  15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки
  16. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги
  17. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги
  18. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги и кихап
- Конец выполнения.

## **3. Тхэгук-Сам-Джян**

Последовательность выполнения:

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки
2. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки
4. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по шее)
6. Шаг вперед, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги
7. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки
8. Скольжение вперед, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги
9. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-макки

10. Скольжение вперед, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги
  11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки
  12. Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки
  13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки
  14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги
  15. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки
  16. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги
  17. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-чириги
  18. Шаг вперед, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева момтон-паро-чириги
  19. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги
  20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги с кихап
- Конец исполнения.

#### **4. Тэгук-Са-Джян**

Последовательность выполнения:

1. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева сонналь-макки
2. Шаг вперед, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа сонкыт-чириги
3. Поворот 180°, правая ти-куби, справа сонналь-макки
4. Шаг вперед, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева сонкыт-чириги.
5. Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебирум-сонналь-мокчиги. 6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги
7. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби
8. Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки
9. Поворот 270°, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки
10. Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки
11. Поворот 180°, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки
12. Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки
13. Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебирум-сонналь-мокчиги
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги
15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа мом-тон-паро-чириги
16. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и слева момтон-паро-чириги.
17. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и момтон-ту-бон-чириги.
18. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-тубон-чириги с кихап.

Конец выполнения

#### **5. Тэгук-О-Джян**

Последовательность выполнения

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки
2. Левую ногу назад, ап-соги, слева ме-джумок-чиги
3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки
4. Правую ногу назад, ап-соги, справа ме-джумок-чиги
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, сначала слева, затем справа момтон-ан-макки
6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-чириги, затем слева момтон-ан-макки
7. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дын-чумок-чириги, затем справа момтон-ан-макки
8. Шаг вперед, правая ап-куби, дын-чумок-чириги
9. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки
10. Шаг вперед, правая ап-куби, справа пхальгуп-чириги
11. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки
12. Шаг вперед, левая ап-куби, слева пальгуп-чириги
13. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки
15. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева ольгуль-макки
16. Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-чириги
17. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа ольгуль-макки
18. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги
19. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки
20. Ап-чаги правой ногой, прыжок, правая коа-соги, справа дын-чумок-чириги и кихап

Конец выполнения

## **6. Тэгук-Юк-Джян**

Последовательность выполнения

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки
2. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки
3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки
4. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, справа джебиpum-хансонналь-оль-гуль-макки
6. Дольо-чаги правой, чучум-соги
7. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева паккат-пхальмок-ольгуль-макки, справа момтон-паро-чириги
8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги

9. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа паккат-пхальмок-ольгуль-макки, слева момтон-паро-чириги
10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа паро-чириги
11. Поворот налево 90°, пьонхи-соги, арэ-хэчье-макки
12. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева джебипум-хансонналь-ольгуль-макки
13. Дольо-чаги левой ногой с кихап, чучум-соги
14. Поворот направо 270°, правая ап-куби, справа арэ-макки
15. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки
16. Поворот направо 180°, левая ап-куби, слева арэ-макки
17. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки
18. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-макки
19. Шаг назад, правая ти-куби, сонналь-макки
20. Шаг назад, левая ап-куби, слева патансон-момтон-макки, справа момтон-паро-чириги
21. Шаг назад, правая ап-куби, справа патансон-момтон-макки, слева момтон-паро-чириги

Конец выполнения

## **7. Тэгук-Чиль-Джян**

Последовательность выполнения

1. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки
2. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки
3. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки
4. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки
5. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-арэ-макки
6. Шаг вперёд, правая ти-куби, сонналь-арэ-макки
7. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги
8. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги
9. Левую стопу подтянуть к правой, моа-соги, бо-чумок
10. Шаг вперёд, левая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки
11. Шаг вперёд, правая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки
12. Поворот налево 270°, левая ап-куби, момтон-хэчье-макки
13. Муруп-чиги правой ногой, правая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочье-чириги
14. Скольжение назад, правая ап-куби, отгоро-арэ-макки
15. Поворот направо 180°, правая ап-куби, момтон-хэчье-макки
16. Муруп-чиги левой ногой, левая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочье-чириги
17. Скольжение назад, левая ап-куби, отгоро-арэ-макки
18. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги



19. Пьоджок-чаги правой ногой, чучум соги, справа пхальгуп-пьоджок-чиги
20. Подтянуть левую ногу, правая ап-соги, дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги
21. Пьоджок-чаги левой ногой, чучум-соги, слева пхальгуп-пьоджок-чиги
22. На месте, слева хансонналь-момтон-йоп-макки
23. Шаг вперёд, чучум-соги, чумок-йоп-чириги с кихап

Конец выполнения

### **7. Тэгук-Чиль-Джян**

Последовательность выполнения

1. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки
2. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки
3. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки
4. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки
5. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-арэ-макки
6. Шаг вперёд, правая ти-куби, сонналь-арэ-макки
7. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги
8. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги
9. Левую стопу подтянуть к правой, моа-соги, бо-чумок
10. Шаг вперед, левая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки. 11. Шаг вперёд, правая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки
12. Поворот налево 270°, левая ап-куби, момтон-хэчьо-макки
13. Муруп-чиги правой ногой, правая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги
14. Скольжение назад, правая ап-куби, отгоро-арэ-макки
15. Поворот направо 180°, правая ап-куби, момтон-хэчьо-макки
16. Муруп-чиги левой ногой, левая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги
17. Скольжение назад, левая ап-куби, отгоро-арэ-макки
18. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги
19. Пьоджок-чаги правой ногой, чучум соги, справа пхальгуп-пьоджок-чиги
20. Подтянуть левую ногу, правая ап-соги, дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги
21. Пьоджок-чаги левой ногой, чучум-соги, слева пхальгуп-пьоджок-чиги
22. На месте, слева хансонналь-момтон-йоп-макки
23. Шаг вперед, чучум-соги, чумок-йоп-чириги с кихап

Конец выполнения

### **8. Тэгук-Паль-Джян**

Последовательность выполнения

1. Шаг вперед, левая ти-куби, слева паккат-пальмок-годыро-макки, затем справа момтон-паро-чириги с переходом в левую ап-куби

2. Прыжок вперёд с левым тубальдан-сонап-чаги с кихап, левая ап-куби, слева. Момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги
3. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
4. Поворот налево 270°, правая ап-куби, осантыль-макки
5. Поворот на месте, левая ап-куби, справа-чумок-даньо-ток-чириги
6. Перекрестный шаг, левая ап-куби, осантыль-макки
7. Поворот на месте, правая ап-куби, слева-чумок-даньо-ток-чириги
8. Поворот налево 270°, левая ти-куби, сонналь-макки, затем справа момтон-паро-чириги со скольжением в левую ап-куби
9. Ап-чаги правой ногой, шаг назад правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки
10. Поворот налево 90°, левая пом-соги, сонналь-макки
11. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги
12. Подтянуть левую стопу, левая пом-соги, слева патансон-момтон-макки
13. Поворот направо 180°, правая пом-соги, сонналь-макки
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги
15. Подтянуть правую стопу, правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки
16. Поворот вправо 90°, правая ти-куби, годыро-арэ-макки
17. Ап-чаги левой ногой, сразу же, подпрыгнув, туге-ап-чаги с кихап, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги
18. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки
19. Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа пхальгуп-чиги, дын-чумок-ольгуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги
20. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки
21. Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева пхальгуп-чиги, дын-чумок-ольгуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги

Конец выполнения

**ВТФ – весовая категория (Кёруги)** – дисциплина тхэквондо, вид боевого искусства, вид спорта входящий в программу летних Олимпийских Игр.

Кёруги в переводе означает спарринг. Спарринг – это противоборство двух соперников, позволяющее на практике проверить качество приобретённых ими, в процессе тренировок, умений и навыков. Продемонстрировать соответствующую атакующую, защитную технику рук и ног, технику передвижений, тактику ведения поединка.

#### **Этап начальной подготовки**

Цель этапа – базовая подготовка.

Задачи этапа – формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков,

освоение основ техники двигательных действий, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка – подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;
- техническая подготовка – специальные упражнения для двигательных умений в тхэквондо;
- теоретическая подготовка – анализ соревнований, видеоматериалов, встреч с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

Применяемые методы: игровой, равномерный, повторный, круговая тренировка и другие.

Начальный этап подготовки основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Основное содержание тренировочных занятий составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний.

### **Общая физическая подготовка**

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;

Прыжки, бег и метания;

Прикладные упражнения;

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах;

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг);

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках;

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;

Упражнения в самостраховке и страховке партнера;

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, плавание и т.д.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

Осуществляется непосредственно средствами тхэквондо и включает развитие быстроты передвижений, быстроты ударных движений.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол);

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста;

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

Боевые дистанции: изучать, совершенствовать среднюю дистанцию, дальнюю дистанцию, ближнюю дистанцию;

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов;

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

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед;

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

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера;

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

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере;

Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ).

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;

- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;

- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);

- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);

- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

### **Техническая подготовка**

#### ***Начальные технические действия. Дистанции и стойки***

Дистанции определяют состав техники, вариативность ее исполнения и тактику боя.

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

Стойки – необходимое условие осуществления атакующего или защитного маневра. Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры).

Стойки в проекции на сагиттальную плоскость могут быть прямые и согнутые.

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

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

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

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

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

#### **Ученический технический комплекс № 1,2,3,4**

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

Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по дадянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты. Передвижения относительно противника могут выполняться полшагом (выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой). В этом случае движение является законченным. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком). Существует два способа перемещения шагом: обычный и приставной. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15%), чем приставным.

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

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

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

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

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

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.

Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинчи и выходы из них. Клинч, работа по краю доянга с продолжением атаки.

Тактика ведения поединка. Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; перед поединком с конкретным противником задумать

(спланировать); проведение конкретных приемов поединке и добиться их успешного выполнения.

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

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Цель этапа – специализация и углубленная тренировка в выбранной специализации.

Задачи этапа – формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, общая и специальная психологическая подготовка, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка – специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;
- техническая подготовка – специальные упражнения по тхэквондо;
- теоретическая и тактическая подготовка – анализ соревновательной деятельности, кино и видеоматериал, специальная литература.

Применяемые методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и др. соответствующие возрасту, гендерным особенностям организма спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе кроме учебно-тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие обучающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства обучающихся.

Режим построения учебно-тренировочных нагрузок опирается на взаимосвязь параметров, включающих обобщающий спектр средств технической, тактической, психологической, специальной и общей физической подготовки, соотношенной с требованиями вида спорта.

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

#### **Общая физическая подготовка**

Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.

Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

Упражнения с теннисным мячом.

Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)

Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

### **Боевая стойка тхэквондиста:**

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад.



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

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

### **Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

### **Ученический технический комплекс №1,2,3,4,5,6**

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг вверх-вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом. Отработка одно, двух и трех шагового спаринга. Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трехшагового спаринга. Совершенствование бесконтактного спаринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками.

Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

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

Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники в условиях соревнований.

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

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

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

#### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и 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 на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

### **Боевая стойка тхэквондиста:**

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложненных условиях. Контрудары. Контратаки.

### **Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

### **Ученический технический комплекс №1,2,3,4,5,6,7,8**

**Перемещения:** прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трехшагового спаринга.

Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга.

Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой.

Маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

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

Тактика ведения поединка. Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые).

Тактика участия в соревнованиях. Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки.

Предугадывание. Решение двигательных задач: правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно).

Накопление двигательного опыта.

Основными задачами психологической подготовки на этапе занятий тренировочных групп является воспитание спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

### **4.2. Учебно-тематический план**

Годовой учебно-тематический план готовится с учетом этапа подготовки и содержит темы по всем видам подготовки.

При подготовке учебно-тематического плана необходимо ориентироваться на современные тенденции развития боя и индивидуальные особенности обучающихся.

Учебный материал следует выстраивать с учетом следующих дидактических принципов: доступности, постепенности, последовательности, систематичности и прогрессирования. В самих учебно-тренировочных занятиях следует активно применять принцип индивидуализации, сознательности и активности обучающихся.

#### ***Учебно-тематический план***

Темы	Этапы подготовки	
	НП	УТ

	1	2	1	2	3	4
История возникновения вида спорта и его развитие	0-1	1-1				
Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья	1-1	1-1				
Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом	1-1	1-1				
Закаливание организма	1-1	1-1				
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой спортом	1-1	1-1				
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1-4	4-4				
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	0-1	1-3				
Режим дня и питание обучающихся	1-1	1-2	2-2	1-1	1-1	1-1
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	0-1	1-2	2-2	1-1	1-1	1-1
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств			2-2	1-1	1-1	1-1
История возникновения олимпийского движения			1-1	1-1	1-1	1-1
Физиологические основы физической культуры			1-1	1-1	1-1	1-1
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			2-2	2-1	2-1	1-1
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			4-12	7-18	7-18	18-18
Психологическая подготовка			4-6	4-6	4-6	6-6
Правила вида спорта			6-6	6-6	6-6	6-6
Всего часов	6-12	12-12	24-36	24-36	24-36	36-36

### Темы

#### ***История возникновения вида спорта и его развитие***

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

#### ***Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья***

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

### ***Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств***

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

### ***История возникновения олимпийского движения***

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

### ***Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

### ***Закаливание организма***

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

### ***Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом***

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

### ***Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта***

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

### ***Теоретические основы судейства. Правила вида спорта***

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

### ***Режим дня и питание обучающихся***

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

### ***Физиологические основы физической культуры***

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при

спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

### ***Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося***

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований

### ***Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта***

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

### ***Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта***

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

### ***Психологическая подготовка***

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

### ***Правила вида спорта***

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ВТФ» относятся дисциплины «пхумсэ» и «кёруги» (личные и командные).

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Дисциплины вида спорта – тхэквондо  
(номер-код – 047 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
ВТФ - весовая категория 29 кг	047 001 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 33 кг	047 003 1 8 1 1 Н



ВТФ - весовая категория 37 кг	047 004 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047 005 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047 006 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047 008 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047 009 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047 010 1 8 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047 011 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047 012 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047 013 1 6 1 1 С
ВТФ - весовая категория 50 кг	047 014 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 51 кг	047 015 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047 016 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047 017 1 8 1 1 Э
ВТФ - весовая категория 54 кг	047 018 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047 019 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047 020 1 6 1 1 Э
ВТФ - весовая категория 58 кг	047 021 1 6 1 1 А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047 022 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047 023 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047 024 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047 025 1 8 1 1 Э
ВТФ - весовая категория 63 кг	047 026 1 8 1 1 Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047 027 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047 028 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047 029 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047 030 1 6 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047 031 1 6 1 1 Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047 032 1 6 1 1 Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047 033 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047 036 1 8 1 1 Э
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047 037 1 8 1 1 Э
ВТФ - весовая категория 74 кг	047 038 1 8 1 1 М
ВТФ - весовая категория 78 кг	047 039 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047 040 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047 041 1 6 1 1 М
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047 042 1 6 1 1 М
ВТФ - весовая категория 87 кг	047 045 1 8 1 1 М
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047 046 1 8 1 1 М
ВТФ - командные соревнования	047 047 1 8 1 1 Л
ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047 048 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047 049 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ- тройки	047 050 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047 051 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа	047 067 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл - двойки смешанные	047 068 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл - пятерки смешанные	047 069 1 8 1 1 Н

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тхэквондо» учитываются при формировании

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленные ФССП.

### **6.1. Материально-технические условия реализации программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учреждение, должно иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, в количестве, не ниже установленного Приложением № 11 к ФССП.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП передается обучающимся учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

## **6.2. Кадровые условия реализации программы**

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием и с учетом подпункта 13.2 ФССП по виду спорта «тхэквондо».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных работников учреждения обеспечивается проведением следующих мероприятий: мастер-классов, тренерских семинаров, педагогических советов, аттестации тренеров-преподавателей и иных специалистов.

### **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.

2. Развитие физических способностей детей, И.М. Бутин, А.Д. Викулов, М. Владос, 2002.

3. Подвижные игры в занятиях спортом, И.Коротков, М. ФиС, 1971.

4. Основы теории спортивных соревнований, учебное пособие, А.А. Красников, М. ФиС, 2005.

### **6.2. Аудиовизуальные средства**

Видеоматериалы различной тематики

### **6.3. Интернет-ресурсы**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)).

3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).

4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).

5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).

7. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» (<https://www.tkdrussia.ru>)

8. Всемирная федерация тхэквондо (<http://www.worldtaekwondo.org>)