



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E7374278D4FD563D4EFBB3BF79577AFA
Владелец: Банникова Надежда Васильевна
Действителен: с 21.04.2023 до 14.07.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГБУ «РЦСП по адаптивным
видам спорта»

от «12» сентября 2023 г. № 46



**Краевое государственное бюджетное учреждение
«Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам
спорта»**

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

Срок реализации программы не ограничен

г. Красноярск

2023 г.

Составители:

Арестархова Надежда Владимировна

старший инструктор-методист

КГБУ «РЦСП по адаптивным видам спорта»

п/п	Содержание	Стр.
1	Общие положения	4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, количество и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18 20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21 27
3	Система контроля	
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27 28
3.2.	Оценка качества реализации программы	28
3.3.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	31 36
4	Рабочая программа по спортивным дисциплинам	36
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	64
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах «ПОДА-весовая категория» и «ПОДА-пхумсэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988 (далее – ФССП).

Программа определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия учебно-тренировочного процесса в Краевом государственном бюджетном учреждении «Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение).

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на:

- совершенствование специальных физических качеств и техники в спортивной дисциплине избранного вида спорта;
- повышение тактической подготовленности;
- освоение тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- на начальном этапе - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте.

на учебно-тренировочном этапе – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – совершенствование общей и специальной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

на этапе высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы; четвертый и последующие годы);
 этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды);
 этап высшего спортивного мастерства (все периоды).
 Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий, выполнения контрольных, контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации обучающихся. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, устанавливаются в соответствии с ФССП в зависимости от спортивной дисциплины:

Таблица 1					
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года, свыше года	III	4
				II	3
				I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года, второй и третий годы	III	4
				II	3
				I	2
			четвертый и последующие годы	III	3
				II	2
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	весь период	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	III	2
				II	2
				I	1
Для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года, свыше года	III	4
				II	3
				I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года, второй и третий годы	III	4
				II	3
				I	2
			четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	все периоды	III	3
				II	2
				I	1

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на определенный этап. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Для проведения индивидуального отбора проводятся тесты по ОФП и СФП, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП по виду спорта «тхэквондо».

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, разница в уровне подготовки которых не превышает двух спортивных разрядов. Максимальный количественный состав при объединении групп должен соответствовать ФССП по виду спорта «тхэквондо».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определяется с учетом требований ФССП.

При организации учебно-тренировочной подготовки на этапах спортивной подготовки устанавливаются следующие объемы и режимы учебно-тренировочной работы.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА – весовая категория»										
Количество часов в неделю	6	8	9	10	10	13	14	15	16	24
Общее количество часов в год	312	416	468	520	520	676	728	780	832	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года зависят от спортивной дисциплины, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и определяются правилами внутреннего распорядка для обучающихся и годовыми графиками учебно-тренировочного процесса.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

учебно-тренировочные занятия в группах с использованием инклюзивных форм и методов с обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья и с обучающимися с нормативным развитием;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

самостоятельная работа обучающегося по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий в период зимних и летних каникул организуются учебно-тренировочные мероприятия, спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы организации учебно-тренировочного процесса.

Основной организационной формой является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 60 минут. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные мероприятия

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства Учреждением проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований согласно классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий разрабатываются следующие документы, утверждаемые Учреждением:

план-график теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

распорядок дня спортсменов;

журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

учебно-тренировочных мероприятий						таблица 5
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов.

Соревновательная деятельность - это совместная деятельность спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Учебно-тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих следующие виды: контрольные, отборочные, основные.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

В Программу входят следующие виды соревнований:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, 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; Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

основные соревнования, цель которых - повышение квалификации спортсмена, достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Таблица 4						
Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»						
Контрольные	1	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

В Учреждении применяются следующие виды планирования учебно-тренировочного

процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла (для этапов ССМ и ВСМ);

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Инструкторская и судейская практика осуществляются во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия проводятся в свободное от учебно-тренировочной деятельности время. Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки включаются самостоятельными блоками в заключительную часть учебно-тренировочных занятий, а также реализуются в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

Решение задач спортивной подготовки предполагает планирование учебно-тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства обучающегося. В таблицах представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП и планы спортивной подготовки с учетом этих требований.

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	37	27	23	20	16	12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14	18	21	22	22	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3	4	5	10	14
4.	Техническая	45	45	45	43	40	30

	подготовка (%)						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	3	3	6	7	8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	2	2	4	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	2	6	8

**Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивных дисциплин тхэквондо)**

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	9	10	10	13	14	15	16	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)									
4/3/2		4/3/2		3/2/1		3/2/1		2/2/1			
1.	Общая физическая подготовка	116	114	108/120/120		135/146/155		113		200	
2.	Специальная физическая подготовка	44	75	98/109/109		147/160/172		162		275	
3.	Техническая подготовка	140	187	211/234/234		291/312/335		333		474	
4.	Тактическая подготовка	-	4	5/5/5		10/14/17		22		25	
5.	Теоретическая подготовка	3	4	5/5/5		10/12/12		14		20	
6.	Психологическая подготовка	3	4	4/6/6		21/18/18		22		30	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	19/21/21		34/36/39		83		112	
8.	Инструкторская и судейская практика	-	8	9/10/10		14/15/16		33		50	
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3/3/3		4/4/4		8		10	
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3/3/3		5/5/5		20		26	
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	3/4/4		5/6/6		22		26	
Общее количество часов в год		312	416	468/520/520		676/728/780		832		1248	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирования творческой, самостоятельной личности, готовой к нравственному поведению и выполнению гражданских обязанностей.

Задачи:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

организацию досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Направления воспитательной работы:

профориентационная деятельность;

здоровьесбережение;

патриотическое воспитание;

развитие творческого мышления;

психологическая подготовка;

нравственное и духовное воспитание;

правовое воспитание и культура безопасности;

формирование коммуникативной культуры.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - овладение терминологией, обязанностями тренера при организации и проведения учебно-тренировочного занятия; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества для обучающихся групп начальной подготовки; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование умений организации и проведения соревновательной деятельности, практическая отработка навыков судейства в условиях соревнований; - проведение теоретических занятий по правилам спортивной дисциплины, принципам здорового образа жизни, тактике и технике тренировочной и соревновательной деятельности; - исправление ошибок в технике выполнения отдельных упражнений у других обучающихся; - ведение и анализ дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение года по отдельному плану
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Занятия по теоретической подготовке, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний об организации оптимального режима дня;	В течение года по отдельному плану

	формирование здорового образа жизни	- формирования знаний о правилах и пользе закаливания для спортсменов; - формирование знаний о принципах правильного питания для спортсмена; - профилактика вредных привычек; - формирование знаний о соблюдении правил личной гигиены в условиях тренировочного процесса; - формирование знаний о пользе здорового сна; - рекреационная деятельность, как одна из принципов здорового образа жизни; - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера для младших групп; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - 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).	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	- Беседы, формирующие уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн), в том числе при проведении спортивных соревнований; - Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов паралимпийского и сурдлимпийского спорта; - Экскурсии в музей спорта Красноярского края (спорткомплекс «Локомотив»); - Творческие акции, посвященные Дням воинской славы; - Конкурс рисунков «Моя родина»; - Участие в митинге у памятника воинам-спортсменам в День Победы.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года по плану физкультурных и спортивных мероприятий

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- «Моё любимое упражнение». Спортсмены Учреждения, тренеры принимают участие в записи видео-ролика с показом своего любимого упражнения, данный ролик будет размещен в социальной сети «ВКонтакте». - Проведение акции «Знакомьтесь, мой тренер». приуроченная ко дню тренера в которой любой желающий спортсмен может записать видео-ролик или рисунок с рассказом о своем тренере, данный ролик или картинка будут размещены в социальной сети «ВКонтакте». - Участие в смотре-конкурсе профессионального и спортивного мастерства среди тренеров и спортсменов Учреждения "Профессионал", "Чемпион"	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Психологическая подготовка		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; - индивидуальная работа с психологом; - групповые психологические тренинги.	В течение года в соответствии с комплексной программой сопровождения
5.1	Правовое воспитание культура безопасности	- Безопасность в сети, безопасность на дороге, на воде, антитеррор; - Информирование спортсменов, детей и родителей по вопросам обеспечения информационной безопасности в сети; - Рассказ о репутации спортсмена, административной и уголовной ответственности, связанной с использованием запрещенных и вредных веществ.	В течение года по плану мероприятий, направленному на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
5.2	Нравственное и духовное воспитание	- проведение акции творческих рисунков, видео-роликов, фотографий; - выставка поделок «Я и спорт»; - смотр-конкурс «Своими руками»;	В течение года
5.3	Формирование коммуникативной культуры	- Профилактика буллинга и развитие коммуникативных навыков; - Психологические тренинги с элементами ролевых игр «Я в конфликте»; - Психологические тренинги по развитию коммуникативных навыков.	В течение года в соответствии с комплексной программой сопровождения

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

Цель: профилактика и предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования запрещенных субстанций и методов спортсменами Учреждения, членами сборных команд Красноярского края по адаптивным видам спорта.

Задачи:

пропаганда принципов fair play, заинтересованность и эмоционально окрашенное отношение к спорту как к арене для честной борьбы, в которой неприемлем обман;

повышение уровня осведомленности спортсменов, тренеров-преподавателей в вопросах антидопинговых правил (процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру);

обеспечение мониторинга прохождения антидопингового обучения спортсменами Учреждения и своевременного информирования об изменениях в нормативно-правых документах, регламентирующих соблюдение антидопинговых правил спортсменами, тренерами-преподавателями и иными специалистами;

развитие ценностно-мотивационной сферы спортсменов, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

Общие мероприятия			
№	Мероприятие и год обучения	Ответственный	Часы
1	Онлайн обучение и тестирование по антидопингу на сайте РУСАДА	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	1
2	Консультации по вопросам регистрации на сайте РУСАДА, прохождения обучения и тестирования	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	1
3	Веселые старты «Честная игра»	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	1
4	Онлайн конкурс «Честный спорт»	Инструктор-методист, тренер-преподаватель, специалист по связям с общественностью	1
5	Антидопинговый квэст «Я выбираю играть по правилам!»	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	1,5
6	Спортивно-образовательное мероприятие «Будущие чемпионы»	Инструктор-методист, психолог	В течение года
7	Образовательный модуль «Система антидопинга: актуальная информация»	Инструктор-методист, врач спортивной медицины	3
8	Онлайн флешмоб «Правильный отдых – залог высоких результатов!»	тренер-преподаватель	1

Этап начальной подготовки			
№	Мероприятие и год обучения	Ответственный	Часы
1	Сказка «Я спортсмен!» с творческим заданием «Спортивный путь главного героя» НП-1	Инструктор-методист, тренер-преподаватель, психолог	1
2	Игра «Инопланетный спортсмен» НП-2	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	1
3	Интерактивная игра «Спортивный день с Толей» НП-2, НП-3	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	0,5
4	Сказка «Мечта побеждать» и игра «Честно – нечестно» НП-1	Инструктор-методист, тренер-преподаватель, психолог	1
	Образовательный модуль «Полезные привычки» и	Инструктор-методист, тренер	1,5

5	игра «Съедобное – несъедобное» НП-2, НП-3		
6	Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» НП-3	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	0,5
7	Беседа «Как и зачем появился спорт?» НП-1	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	0,5
8	Беседа «Какие бывают спортивные дисциплины?» с элементами подвижной игры и закрепляющим заданием НП-1	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	1

Учебно-тренировочный этап			
№	Мероприятие и год обучения	Ответственный	Часы
1	Образовательный модуль «Допинг и антидопинговые правила. Проверка лекарственных средств. Запрещенные субстанции и методы. Процедура допинг-контроля» ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5	Инструктор-методист, тренер-преподаватель, врач спортивной медицины	2
2	Семинар и ролевая игра «Последствия употребления допинга» ТЭ-1, ТЭ-2	Инструктор-методист, тренер-преподаватель, врач спортивной медицины	1
3	Образовательный модуль «Мотивация нарушения антидопинговых правил. Основы управления работоспособностью спортсмена. Зависимое поведение: сущность и механизмы развития». Мозговой штурм «Что, если не допинг», игра «Честно-нечестно» ТЭ-1, ТЭ-2; ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5	Инструктор-методист, тренер-преподаватель, врач спортивной медицины, психолог	3
4	Образовательный модуль «Физические качества спортсмена» и функциональные пробы ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	2

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
№	Мероприятие	Ответственный	Часы
1	Семинар «Имидж спортсмена»	Инструктор-методист, психолог, специалист по связям с общественностью	1
2	Образовательный модуль «Допинг и спортивная медицина. Спортивные травмы: восстановление»	Инструктор-методист, врач спортивной медицины, психолог	2
3	Образовательный модуль «Физиология успеха»	Инструктор-методист, врач спортивной медицины	3,5
Общие мероприятия			
4	Онлайн обучение и тестирование по антидопингу на сайте РУСАДА	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	1
5	Консультации по вопросам регистрации на сайте РУСАДА, прохождения обучения и тестирования	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	1
6	Консультации по вопросам: система ADAMS, оформление разрешения на ТИ, процедура сдачи допинг-проб	Инструктор-методист	В течение года

Программа теоретических занятий
по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним

Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
---------------------------	---	-------------------------------------

Время – 5 часов (15 занятий по 20 минут). Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте Тема 4. Антидопинговые правила и документы Тема 5. Процедура тестирования спортсмена Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил Тема 7. Правила безопасности спортсменов	Время – 10 часов (20 занятий по 30 минут). Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил	Время – 10 часов (20 занятий по 30 минут). Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям
--	--	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на всех этапах спортивной подготовки во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Работа проводится в форме бесед, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Инструкторская и судейская практика

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Проведение разминки вместе с тренером-	беседы, практические упражнения

	преподавателем.	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть; Выполнение обязанностей дежурного по группе. Проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки в качестве помощников тренеров-преподавателей. Самостоятельное ведение дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирований, анализ выступления в соревнованиях.	беседы, практические занятия
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Привлечение для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки в качестве помощников тренеров-преподавателей. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнения для совершенствования техники спорта. Ведение дневника тренировок, в котором регистрируется объем, интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Изучение правил соревнований и систематическое привлечение к судейству соревнований. Привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Правильная демонстрация технических приемов, исправление ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, Помощь занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия

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

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется в соответствии с требованиями, установленными федеральным законодательством, и включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, диспансерное наблюдение, мониторинг и коррекцию

функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на:

восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающее медицинские вмешательства,

мероприятия психологического характера,

систематический контроль состояния здоровья спортсменов,

обеспечение спортсменов лекарственными препаратами,

медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов,

и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у Учреждения заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона «О физической культуре и спорте» лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается в соответствии с Комплексной программой сопровождения и контроля спортивной подготовки Учреждения.

Основные мероприятия медико-биологического сопровождения спортивной подготовки:

№	Медицинские мероприятия	Сроки
1.	Предварительный медицинский осмотр для допуска к занятиям спортом	Зачисление на этапы спортивной подготовки. После болезни
2.	Медицинский осмотр для допуска к спортивным соревнованиям	Перед участием в соревнованиях
3.	Проведение углубленных медицинских обследований (УМО) спортсменов	НП один раз в год УТГ, ССМ и ВСМ не реже двух раз в год
4.	Проведение этапных (периодических) медицинских обследований спортсменов (ЭКО)	ЭКО проводится не реже 4 раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла
5.	Проведение текущего медицинского наблюдения за спортсменами (ТО)	Постоянно для оперативного контроля
6.	Проведение врачебно-педагогических наблюдений (далее – ВПН) за спортсменами	В процессе учебно-тренировочной деятельности

Медицинский контроль - необходимое условие управления процессом спортивной подготовки спортсмена.

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля являются:

контроль соревновательной деятельности;
 контроль учебно-тренировочной деятельности;
 контроль уровня подготовленности.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и медицинского контроля.

Этапный контроль - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

Текущий контроль - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

Оперативный контроль - это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты). Содержание и направленность комплексного контроля приведены в таблице.

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Таблица 7

Виды контроля	Направления контроля		
	Контроль соревновательных и тренировочных воздействий		Контроль состояния и подготовленности спортсменов
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)	
Этапный	1) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки 2) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	1) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки 2) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки

Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она предусматривается планом)	1) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, учебно-тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий

Цель восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок - поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Планы применения восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<i>Рациональное</i> планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма; <i>Рациональное</i> сочетание общих и специальных средств; <i>Оптимальное</i> построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов; <i>Широкое</i> использование переключений деятельности спортсмена; <i>введение</i> восстановительных микроциклов; <i>Использование</i> тренировки в среднегорье и высокогорье; <i>Рациональное</i> построение общего режима жизни; <i>Правильное</i> построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;	<i>Группа глобального воздействия</i> суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны <i>Группа обшетонизирующего воздействия</i> ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж Средства, оказывающие тонизирующее влияние на организм Жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный массаж Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием Вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный массаж Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние <i>Группа избирательного воздействия</i> Тёплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми	<i>Психорегуляторные</i> Аутогенная тренировка Психорегулирующая тренировка Мышечная релаксация Внушение в состоянии бодрствования Внушенный сон-отдых Гипнотическое внушение Музыка и светомузыка <i>Психогигиенические</i> Психологический микроклимат в группе Взаимоотношения с тренером Хорошие отношения в семье, с друзьями и с окружающими Положительная эмоциональная насыщенность занятия Интересный и разнообразный досуг Комфортные условия для занятий и отдыха Достаточная материальная обеспеченность

<i>Индивидуально</i> подобранная разминка и заключительная часть занятий: <i>Использование</i> активного отдыха и расслабления.	лучами синего спектра, ультрафиолетовое), тёплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэрионизация фармакологические препараты (кроме запрещённых) и витамины	
--	---	--

Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотера пия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотера пия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1. Физиотерапевтические процедуры	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
2. Питание	Специальные напитки Специальное питание Отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	Медикаментозные средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование психологических приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

Примерный план восстановительных мероприятий в подготовительный период
(недельный цикл)

Утро	После первой тренировки	После второй тренировки
<i>Понедельник</i>		
Разминка Гигиенический душ	Душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1 -2 мин на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку	Тёплый душ (t+35-37°C)
<i>Вторник</i>		
Обтирание мокрым полотенцем, растирание сухим 3-4 мин	Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин душа -t+37-39°C) и 5-10мин(1+10-15°C) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка	Одна из разновидностей ванн в течение 10-15 мин (по самочувствию)
<i>Среда</i>		
Обтирание или душ	Сауна, 3 захода (t +90-1 10°C) по 5-7 мин, 10-15с(t+10-15°C). После каждого захода обливание холодной водой	Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку
<i>Четверг</i>		
Гигиенический душ	Горячий душ 4-5 мин (t по самочувствию) Баровоздействие - три подъёма на высоту 1200-1500 м для ног, 600-800 м для рук с экспозицией по 2-3 мин и компрессией между подъёмами в 0,5-0,7 атм. в течение 30-40 с	Пассивное плавание в бассейне или ванне в течение 10-15 мин (t воды по самочувствию)
<i>Пятница</i>		
Обтирание	Гигиенический душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1-2 мин на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку	Тёплый душ (t +35-37°C)
<i>Суббота</i>		
Душ или обтирание по желанию	Душ и упражнения на растягивание	Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин, после каждого захода тёплый душ или ванны 3-5 мин (температура воды по желанию)
<i>Воскресенье</i> Отдых, при необходимости - гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача)		

Использование средств восстановления в различных микроциклах

Характер нагрузок	После утренней разминки	Основные восстановительные процедуры
<i>Втягивающий микроцикл</i>		
Малый Средний	Ванны для ног (t + 40-45°C), чередуя (через день) с дождевым душем переменной температуры	При двух тренировочных занятиях (по выбору врача) – ручной массаж, общие ванны и сауна – по окончании тренировочного дня не чаще 3 раз в неделю
<i>Базовый микроцикл</i>		
Большая и значительная	Душ с переменной температурой, ванны	При трёх тренировочных занятиях в день после первой либо второй (обычно с более высокой нагрузкой)

		– локальные процедуры , расслабляющие ванны , вибровоздействия. По окончании занятий – ручной массаж, ванны различного состава, суховоздушная или парная бани. Эти процедуры (по выбору врача) осуществляются ежедневно (кроме бани – не более 2-х раз в неделю). Для повышения резистентности организма рекомендуется общее УФО, которое целесообразно чередовать с гимнастикой
<i>Специально-подготовительный микроцикл</i>		
Значительный	Используются локальные процедуры после первой тренировки и средства общего воздействия, такие, как ванны ограниченной продолжительности, в конце дня массаж (не чаще 3-х раз в неделю). Применение в один день двух средств общего воздействия более целесообразно у бегунов на длинные дистанции	
<i>Силовой ударный микроцикл</i>		
Большой	Значительное внимание уделяется профилактическим процедурам с учётом возможных «точек наименьшего сопротивления», наиболее подверженных травмам. Используются методы восстановления и закаливающие процедуры, аналогичные применяющимся в объёмном микроцикле	
<i>Подводящий микроцикл</i>		
Уменьшение объёма и интенсивности	Количество восстановительных мероприятий уменьшается. Целесообразны через каждые два дня однодневные перерывы в использовании локальных воздействий. Среди процедур общего воздействия основное внимание уделяется ручному массажу. Один раз в начале недельного цикла можно использовать сауну	
<i>Разгрузочный микроцикл</i>		
Предотвращение перегрузки и перенапряжения органов и систем	Использование физиотерапевтических процедур определяется характером утомления в предыдущих циклах. В полном объёме используются методы общего воздействия. При применении органов и систем местных процедур необходимо учитывать наличие локальных очагов утомления	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

- На этапе начальной подготовки на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "тхэквондо";
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "тхэквондо";
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования";
 - укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "тхэквондо";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "тхэквондо";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "тхэквондо";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо"

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "тхэквондо";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

3.2. Оценка качества реализации Программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся и осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 повысить уровень физической подготовленности;
 овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
 получить общие знания об антидопинговых правилах;
 соблюдать антидопинговые правила;
 принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 проходить физическую реабилитацию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».
 проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».
 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
 изучить антидопинговые правила;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
 проходить физическую реабилитацию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».
 проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».
 На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».

проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

проходить физическую реабилитацию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».

проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».

3.3. Оценка результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

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

Освоение Программы обучающимися, проходившими не менее восьми (семи) лет спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном завершается итоговой аттестацией обучающихся.

Итоговая и промежуточная аттестация обучающихся по Программе проводится по видам спортивной подготовки в следующей форме:

Виды спортивной подготовки	Форма проведения промежуточной аттестации	Форма проведения итоговой аттестации
Теоретическая подготовка	зачет	экзамен

Общая и специальная физическая подготовка	сдача контрольно-переводных нормативов	экзамен
Техническая подготовка	зачет	экзамен

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тхэквондо».

Обучающиеся, освоившие в полном объеме соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки переводятся на следующий этап подготовки при условии выполнения ими требований контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, уровню спортивной квалификации, установленными Программой.

Перевод обучающегося на следующий период (год) обучения внутри этапа спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения ими требований контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, установленными рабочими дополнительными образовательными программами спортивной подготовки на текущий учебный год.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
			110	105	120	115
Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)						
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее		2,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее		3,0	
3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее		1	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		6	4
Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)						
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее		5,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее		8,0	
3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее		5	
4.	Челночный бег 3х8 м	с	без учета времени			
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		6	4

Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,8	8,0
2.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
3.	Бег на 1500 м	с	без учета времени	-
4.	Бег на 1000 м	с	-	без учета времени
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			12	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
7.	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	количество раз	не менее	
			5	
8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			3,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			4,5	3,0
3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			2	1
Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			6,0	
3.	Челночный бег 3х6 м	с	не более	
			13,2	13,8
4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			10	
5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			6	-
6.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			-	5
7.	Поднимание туловища	количество раз	не менее	

	из положения лежа на спине		8	6
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,4	7,6
2.	Челночный бег 3х8 м	с	не более	
			8,7	9,4
3.	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			20,0	
4.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени	-
5.	Бег на 1500 м	мин, с	-	без учета времени
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			4	3
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
8.	Наклон вперед из положения сидя. Стараться достать подбородком до колен (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
9.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
10.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
1.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
Нормативы общей и специальной физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	5,0
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	10,0
3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	3

4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
5.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
Нормативы общей и специальной физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональная группа)				
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			9,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			15,0	
3.	Челночный бег 3х6 м	с	не более	
			10,9	11,5
4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			8	6
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
Нормативы общей физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,6	13,0
2.	Челночный бег 3х8 м	с	не более	
			6,9	7,2
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.20	6.35
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	105
6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				

1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
----	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
			+13	+16
Нормативы общей и специальной физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			20,0	
3.	Бросок мяча в установленную цель за 1 мин	количество раз	не менее	
			3	
4.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
Нормативы общей и специальной физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	мин	не менее	
			1	
3.	Бросок мяча в установленную цель	количество раз	не менее	
			10	
4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	мин	не менее	
			1	
5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			10	8
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	не менее	
			40,0	
7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения –поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,2	12,8
2.	Челночный бег 3x8 м	с	не более	
			7,1	8,1

3.	Бег на 800 м	с	не более	
			6,05	6,20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
6.	Тройной прыжок в длину	см	не менее	
			740	590
7.	Наклон вперед из положения сидя(фиксация)	с	не менее	
			5,0	
8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
1.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Спортивная подготовка подразделяется на следующие категории (1 – 4) и виды деятельности:

1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

общая физическая;

специальная физическая;

техническая;

участие в спортивных соревнованиях;

2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

тактическая;

теоретическая;

психологическая;

3) инструкторская и судейская практика;

4) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения и совершенствования основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка – процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по тхэквондо, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Психологическая подготовка.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке (для всех этапов подготовки)

Темы по теоретической подготовке	Содержание темы	Сроки проведения	Объем времени в год (минут)
этап начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:			180/240
Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.	сентябрь	20/20
Состояние и развитие вида спорта спорт поражением ОДА и его спортивных дисциплин в России	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.	октябрь	20/20
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.	ноябрь	30/30
Режим дня, гигиена, закаливание, режим и	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.	декабрь	30/30

питание обучающихся	Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.		
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.	январь	10/20
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта спорт с поражением ОДА	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.	май	20/30
Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт с поражением ОДА»	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития	июнь	10/20

	физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.		
Правила соревнований по виду спорта «спорт с поражением ОДА» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.	август	-/20
Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.	ноябрь-май	10/20
Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	Требования техники безопасности на занятиях. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий. Проведение инструктажа. Снижение нагрузки в случае утомления. Первые признаки утомления.	сентябрь-март	30/30
Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			300/720
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.	сентябрь	30/120
История возникновения олимпийского и сурдлимпийского движения	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.	октябрь	30/60
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	ноябрь	30/60

Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	декабрь	30/60
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	январь	30/60
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	май	30/60
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	сентябрь-апрель	30/120
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт с поражением ОДА»	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	декабрь-май	30/60
Правила соревнований по виду спорта «спорт с поражением ОДА» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	декабрь-май	60/120
этап совершенствования спортивного мастерства			840
Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	сентябрь	120
Профилактика травматизма. Перетренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	октябрь	120

недотренированность			
Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт с поражением ОДА», самоанализ обучающегося	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	ноябрь	120
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	декабрь	120
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	январь	120
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	февраль-май	120
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	в переходный период спортивной подготовки	120
этап высшего спортивного мастерства			1200
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	сентябрь	240
Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и	октябрь	180

	социализации личности.		
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	ноябрь	180
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	декабрь	240
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	май	240
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	в переходный период спортивной подготовки	120

Психологическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка

Осуществляется в учебно-тренировочном процессе, проводится параллельно с технической, тактической подготовкой и направлена на

развитие и совершенствование у обучающихся психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства;

обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы;

воспитание способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения;

произвольно управлять режимом сна;

совершенствование своих психических процессов, состояний, свойств личности путем самостоятельного выполнения внутренировочных заданий.

Специальная психологическая подготовка

Направлена на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах;

стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;

высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям;

способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются:

психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой;

свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях;

высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований;

стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся:

тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения;

«чувства» времени, ритма, темпа, расстояния;

способность ориентироваться в пространстве;

высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение);

совершенная идеомоторика;

оперативная память;

быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

Задачи психологической подготовки к тренировочному процессу:

воспитание профессионального отношения к спорту;

раскрытие перед спортсменом всех трудностей тренировочной работы;

правильное восприятие больших нагрузок;

правильное отношение к спортивному режиму;

правильное отношение к нервно-психическому и физическому утомлению.

Подготовка спортсмена направлена на формирование мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности;

воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте;

совершенствовании специфических психических возможностей.

Успеху формирования мотивации к длительному учебно-тренировочному процессу способствуют:

постановка далеко отставленных целей;

формирование и поддержание установки на успех;

оптимальное соотношение поощрений и наказаний;

эмоциональность тренировочных занятий;
развитие спортивных традиций;
принятие коллективных решений;
особенности личности тренера.

Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются:
отношение к спортивной тренировке в целом;
отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
отношение к учебно-тренировочным занятиям;
отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели. Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные.

Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного обучающегося (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой).

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте:

целеустремленность;
настойчивость и упорство;
решительность и смелость;
инициатива и самостоятельность;
выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Обучающийся должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Обучающийся должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Воспитание волевых качеств у обучающихся требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств обучающегося является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Волевая подготовка должна базироваться на формировании у обучающихся нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления.

Воспитывать волевые качества у обучающихся необходимо планомерно, с учетом возраста и пола обучающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у обучающихся следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта.

Воспитание волевых качеств обучающихся связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным - вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Задачи психологической подготовки к соревнованиям:

воспитание спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе и партнерах; правильное реагирование на действия соперника, ошибки партнеров и судей; умение управлять своим состоянием перед соревнованием, в ходе и после него; умение переносить неудачи и делать из них правильные выводы.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится: на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования; непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;

получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);

разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;

разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;

стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;

организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;

создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает:

психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;

психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления;

психологическое воздействие в ходе одного выступления;

психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать: интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы;

волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе;

систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность обучающегося.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы;

стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности.

Психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений включает:

нормализацию психического состояния;

устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей;

выработку уверенности в своих силах.

Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями включает:

анализ прошедших выступлений;

ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;

организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии обучающийся испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у обучающегося наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют. С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику обучающегося, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

В связи с этим перед тренером и обучающимся перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

Уменьшить уровень эмоционального возбуждения, если обучающийся находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности - разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

самовоздействия (аутовоздействия) обучающегося - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.

переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции - чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

успокаивающая аутогенная тренировка;

успокаивающий массаж;

успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша;

специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Увеличить эмоциональный тонус обучающегося и уровень его активности, если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность:

словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все - только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д.

«тонизирующие» движения;

произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;

разминка с имитацией усилий, бросков;

массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодовыми раздражителями на локальные участки тела.

Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения, если обучающийся находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры).

Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к обучающемуся, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния обучающегося должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости,

характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Общая физическая подготовка

(для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка включает в себя обязательные для изучения разделы: общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами), упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития быстроты и ловкости, упражнения для развития гибкости, упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения, подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

Примерные комплексы упражнений в области общей физической подготовки

Упражнения для развития и совершенствования силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, переползания. Подвижные игры.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагитальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения: скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Специальные упражнения для развития выносливости быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, длительный бег, тренировка на местности, спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Специальная физическая подготовка включает в себя обязательные для изучения разделы:

упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);

имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);

специальные игровые комплексы;

гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);

упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса), с гириями, гантелями;

специальные упражнения с партнером;

упражнения в самообороне, упражнения для защиты от ударов.

Специальные упражнения для укрепления суставов: Стойка на пальцах в упоре лёжа. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Упор лёжа на кулаках с партнером на плечах.

Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. В парах удары предплечьем по предплечью. Сед на пятках. Подъём голени к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Упражнения с применением деревянного бруска.

Специальные упражнения для развития скорости: по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м; то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номера», «Рывок за мячом» Эстафеты с различным выполнением заданий. Соревнования по выполнению базовой техники ударов, блоков и комбинаций. выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с поворотом на 90-100 градусов, прыжки с имитацией ударов, преодоление полосы препятствий, подвижные игры, отработка отдельных приемов, применение изученных приемов в свободном спарринге, поединки с более опытными соперниками.

Специальные упражнения для развития координации: упражнения на равновесия, гимнастические упражнения на 8 счетов и больше, подвижные игры на координацию движений (гандбол, баскетбол, футбол), элементы акробатики.

Специальные упражнения для развития общей и специальной выносливости: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг – Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин

по 1 минуте на каждом снаряде: пресс, спина, прыжки, ускорения и т.д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах. Длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Упражнения на боксерском мешке.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки до года

Техника. 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).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг).

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.

Этап начальной подготовки свыше года

Техника. 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 - кубы); задняя низкая стойка (двиг - кубы); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»).

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

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

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги):

-сверху вниз вовнутрь (ан-нере - чаги);

-сверху вниз наружу (бакат – нере - чаги).

Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп - чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык –иль - дянг, тгык-и - дянг).

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 степом.

Учебно-тренировочный этап до трех лет

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности.

5. Пхумсе:

№ 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ – кончики пальцев;

СОННАЛЬ – ребро ладони.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони;

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;

ЕП ЧАГИ – удар ногой в сторону.

5. Пхумсе:

№ 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ

№ 2 ТХЭГЫК И ДЯНГ

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

БОМ СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ – перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ – стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНБИ – стойка готовности.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ – кончики пальцев;

СОННАЛЬ – ребро ладони;

ЧИГИ – рубящий удар;

АП ЧИГИ – удар вперед вверх;

АН ЧИГИ – удар вовнутрь;

ПХАЛЬ МОК – удар

ПХАЛЬ КУП – удар локтем;

ИОП ЧИРУГИ – удар в сторону;

ДОЛЛЕ ЧИРУГИ – удар по кругу;

БАККАТ ЧИГИ – удар по окружности наружу.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони;

ИОТ ГЕЛЬ МАККИ – скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;

ЕП ЧАГИ – удар ногой в сторону;

БАЛЬ ТЫНГ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы

ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.

5. Пхумсе:

№ 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ;

№ 2 ТХЭГЫК И ДЯНГ;

№ 3 ТХЭГЫК САМ ДЯНГ;

№ 4 ТХЭГЫК СА ДЯНГ;

№ 5 ТХЭГЫК О ДЯНГ.

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;

БАЛЬ ТЫНГ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы

ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.

8. Совершенствование техники 3-х – 2-х шагового спарринга.

9. Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов.

Этап высшего спортивного мастерства

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ – перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ – стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНБИ – стойка готовности.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ – кончики пальцев;

СОННАЛЬ – ребро ладони;

ЧИГИ – рубящий удар;

АП ЧИГИ – удар вперед вверх;

АН ЧИГИ – удар вовнутрь;

ПХАЛЬ МОК – удар

ПХАЛЬ КУП – удар локтем;

ИОП ЧИРУГИ – удар в сторону;

ДОЛЛЕ ЧИРУГИ – удар по кругу;

БАККАТ ЧИГИ – удар по окружности наружу.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони;

ИОТ ГЕЛЬ МАККИ – скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;
МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;
ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;
НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;
ЕП ЧАГИ – удар ногой в сторону;
БАЛЬ ТЫНГ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы
ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы;
ТЬЮ АП ЧАГИ - удар в прыжке ногой вперед;
ТЬЮ ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар в прыжке ногой по окружности;
ТЬЮ ЕП ЧАГИ – удар в прыжке ногой в сторону;
ТЬЮ ДУИ ЧАГИ – удар в прыжке ногой назад.

5. Пхумсе:

№ 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ;
№ 2 ТХЭГЫК И ДЯНГ;
№ 3 ТХЭГЫК САМ ДЯНГ;
№ 4 ТХЭГЫК СА ДЯНГ;
№ 5 ТХЭГЫК О ДЯНГ;
№ 6 ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ.

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам состоек:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;
МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;
ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;
НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;
БАЛЬ ТЫНГ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы
ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.

8. Совершенствование техники 2-х шагового и 1-го спарринга.

9 Оработка спарринговой технике в жилетах.

Совершенствование ранее изученной программы.

Пхумсе:

№ 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ;
№ 2 ТХЭГЫК И ДЯНГ;
№ 3 ТХЭГЫК САМ ДЯНГ;
№ 4 ТХЭГЫК СА ДЯНГ;
№ 5 ТХЭГЫК О ДЯНГ;
№ 6 ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ;
№ 7 ТХЭГЫК ЧИЛЬ ДЯНГ;
№ 8 ТХЭГЫК ПХАЛЬ ДЯНГ.

3. Степовая программа.

4. Скоростная работа по лапам со степа:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;
МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;
ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;
НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;

- БАЛЬ ТЫНГ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы
ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.
5. Отработка спарринговой техники в жилетах..
6. Совершенствование техники одноименного спарринга.
7. Совершенствование одношагового спарринга.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Тактические компоненты выполнения действий

Принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отступающего противника.

Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки.

Удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при распознавании благоприятной ситуации.

Переход в атаку после неудавшейся контратаки.

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

Тактические знания и качества

Значение тактических компонентов действий. Специализированные положения (боевые стойки) и приемы передвижений. Закрытие атаки маневрированием.

Тактические знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности, основные действия нападений и обороны, пространство поля поединка, продолжительность поединков.

Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, а также и до партнера во время упражнений.

Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор.

Ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника с преобладанием применения атак как наиболее результативный способ нападения. Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением.

Приемы активизации внимания и мышления спортсмена в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций.

Боевые противодействия с противником: применять простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; атаковать комбинацией на защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; контратаковать противника, атакующего комбинацией.

Развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо.

Способы поддержания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатии к товарищам по занятиям, а также потребности в общении.

Формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющихся стимулом для проявлений активности в занятиях тхэквондо.

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

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

Учебно-тренировочный этап до трех лет

Тактические умения

Действуя наступательно

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

Разведывать: намерение противника использовать определенную защиту для применения комбинации ударов; длину отступления назад для применения атаки с набегом. Используется замедленное и укороченное сближение.

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

Вызывать: преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей; простые атаки для применения контратак, используя раскрытия поражаемой поверхности.

Различать и выбирать: маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак.

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

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

Действуя оборонительно

Преднамеренно защищаться: от простых атак; от контратак, выполняемых стоя на месте. Встречно атаковать противника, совершающего: угрозу применения удара, серии ударов; медленно приближающегося; защищаться от простых атак с ударами в туловище и голову и наносить ответные удары; Контратаковать после защиты уклонением; опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак; применять защиты блокировкой или уклонением с выбором; противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать: защиты для применения контратак и серии атак: длину и быстроту отступления и сближения для повторной атаки и атаки на подготовку; намерения наступления преследованием и выбираемого удара и поражаемой поверхности для защиты и ответной атаки (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой; намерения

проведения определенного удара в голову или туловище для применения защиты и ответной атаки, используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

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

Различать подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку.

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

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

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет

Тактические умения

Действуя наступательно

Преднамеренно: маневрировать для захвата инициативы; атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз; атаковать медленно отступающего или быстро сближающегося противника; атаковать противника, реагирующего определенной защитой.

Разведывать: длину отступления назад для применения атаки набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение; намерения противника применять определенные защиты для выполнения комбинаций или серии атак. Используются ложные повторные атаки в определенный сектор или серии атак; длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку; намерение противника применять определенные виды защиты.

Маскировать: атаки, используя медленное сближение или отступление; атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту, или ложную угрозу, или ложную атаку; атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать: подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться: от защиты к атаке комбинаций ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки одним ударом к серии ударов; от атаки серией ударов к защите и ответной атаке или контратаке с отступлением

Предвосхищать: количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника в момент выполнения защит; количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке: ударное нападение; маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгю.

Вести поединок (тактические доктрины): произвольно изменяя дистанцию с противником.

Действуя оборонительно

Преднамеренно: маневрировать отступая, выполняя имитацию атак; защищаться: от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями; от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями); от контратак; контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами) излишней продолжительности, атаки с сериями ударов; контратаковать ударом в раскрывающийся сектор: контратаковать с боковым маневром; контратаковать с предварительной угрозой; опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать: намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак; сектор атаки противника для защиты и ответной атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрыти поражаемых поверхностей;

длину и быстроту атак противника для контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита.

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

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

Переключаться: от контратаки к защите и ответу; от защиты к простой атаке.

Экспромтно применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Противодействовать контратакам: встречными атаками; ответными контратаками; применением вызова со сближением и проваливания противника для ответной атаки.

Тактические знания и качества

На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучаемые осваивают основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативных применений боевых действий.

Ориентировка во взаимодействии с противником определяется: исходной стойкой; реакцией противника на начало нападения; направленностью передвижений противника в начале схватки (вперед или назад, вправо или влево); исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта: атаки в защиту, предназначенные для начала схватки; повторные атаки; встречные атаки; атаки на подготовку; атаки против атак; ответные атаки.

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

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

Необходимыми являются: получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка; анализ намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны и, следовательно, предвидение, какой будет атака или защита и выбор оптимального способа обороны или нападения.

Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применением ложных

защитных реагирований с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых разученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью.

Проявление волевых качеств необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивости в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Тактические умения

Действовать наступательно

Маневрировать: изменяя длину, быстроту и ритм передвижений; изменяя стойку. Преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения; сектор нанесения ударов с выбором и в серии. Противодействовать контратакам атаками серий ударов.

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

Маскировать: простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак; атаки с угрозами и ложными ударами с использованием подготавливающих атак в защиту.

Вызывать: контратаки противника применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами; контратаки противника применением подготавливающих атак с замедленным началом удара.

Переключаться: от атаки к повторной атаке.

Применять манеры ведения поединка: позиционное нападение, препятствуя попыткам противника осуществлять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий и использованием его ошибок при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Действуя оборонительно

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя: длину отступления и сближения; защиту блокировкой или уклонением. Опережать встречной атакой. Контратаковать, изменяя: секторы нападения длину сближения или отступления; стороны для уклонения и выполнения бокового маневра.

Разведывать: настроенность противника к определенным атакам и ударам; настроенность противника к одиночным ударам или сериям ударов.

Маскировать: намерения к применению защит, контратак в определенный сектор; применение контратак, подготавливаемых медленным отступлением; разновидности защит и ответных атак применением упреждающей защиты; контратаки в определенный сектор защитой ложными угрозами.

Вызывать: атаки противника на подготовку для нанесения встречных ударов; атаки противника с угрозами и ложными ударами применением подготавливающей защиты. Различать атаки в защиту и атаки с угрозами и ложными ударами противника для защиты уклонением и применением опережающей атаки против атак с ложными движениями.

Переключаться: от контратаки к защите и проваливанию атаки; от контратаки к атаке; от атаки к контратаке; от контратаки к защите и ответной атаке;

Применять манеры ведения поединка: позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Этап высшего спортивного мастерства

Тактические умения

Действовать наступательно

Разведывать: намерения противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения удара; намерения противника применить определенный маневр. Используются замедленные и укороченные сближения с угрозами; намерения противника применить определенные защиты; намерения противника контратаковать в определенный сектор и определенным ударом.

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

Вызывать контратаки противника: сближениями и взаимосближениями; подготовительными атаками с ложными движениями.

Переключаться: от атаки с ложными движениями к защите и ответным атакам.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя: повторные атаки в защиту; атаки с ложными движениями. Маневрировать преднамеренно из «степа», чередовать выполнение прямолинейного и бокового маневра.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего: подготовительные ложные движения; сближения и взаимосближения.

Противодействовать контратакам: атакой серией или комбинацией ударов; атакой в защиту или ударом с выбором поражения головы или туловища.

Атаковать преднамеренно противника: применяющего защиту с отступлением; контратакующего с отступлением. Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых: ложные сближения и отступления; полуповороты туловищем; ложные контратаки и защиты.

Создавать помехи защищающемуся или контратакующему противнику: импульсом начала движения; раздвиганием угрозой применения ударов; движением с «реверсом» в сближении или в начале проведения удара.

Действовать оборонительно

Разведывать: намерения противника выполнять атаку в защиту или атаку с ложными движениями намерения противника, проводить маневрирование или маневренное нападение.

Маскировать: защиты с ответными атаками шагами вперед и назад.

Вызывать: атаки противника с ложными движениями применением подготавливающих защит; маневренные атаки с помощью ложных сближений и отступлений.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий: защит с уклонением и блокировкой; защит и ответных атак и контратак; защит и контратак с отступлением и сближением; защит и ответных атак с отступлением и атак на подготовку. Различать подготовительные сближения и реальные атаки противника для применения атаки на подготовку.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением: произвольного чередования угроз и раскрытий поражаемых поверхностей; имитаций начала контратак и встречных атак; перемен стойки, разножкой и шагами.

Преднамеренно: защищаться от атак, чередуя встречные атаки, контратаки и ответные атаки после отступления; применять контратаки со сближением и разворотом; встречать ударом в открывающийся сектор; проводить контратаки с ложными движениями. Экспромтно применять защиты или встречные атаки при взаимосближении или стоя на месте.

Переключаться: от защиты к атаке с опережением или к повторной защите; от контратаки к атаке.

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

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя: преждевременную контратаку с отступлением; преждевременную защиту с отступлением; сближение и защиту.

Тактические знания и качества

Для спортсменов приобретают особое значение знание тактических характеристик действий нападения и обороны при их применении в поединке в зависимости от степени готовности обучающегося к принятию боевых решений и их реализации (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно экспромтно); понятия о владении инициативой в поединке (работа первым, вторым номером и скрытым вторым номером); характер реагирования спортсменов в процессе выполнения действий (обусловленно, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры выполнения их двигательного состава (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления ударов рукой и ногой в конкретные сектора поражаемой поверхности и применяемые типовые защиты.

При анализе характера боевых взаимодействий при использовании нападений выявляются невербальные сигналы, продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности завершающей фазы применяемых ударов (в заранее установленный сектор, с выбором сектора, с переключением от атаки к защите против контратаки или нападению в открывающийся сектор поражаемой поверхности).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о блоках и уклонениях туловищем, атакой и защиты маневрированием с уходом с линии удара и линии атаки. При этом вариативность защит достигается за счет выбора их разновидностей для определенных ситуаций и применением повторных и преждевременных защит.

Для успешного ведения поединка вторым номером необходимы знания тактической сущности встречных атак, контратак и ответных атак, успешность применения которых определяется адекватным выбором и подготовкой боевой ситуации для их преднамеренного применения. Осваиваются типовые ситуации применением действий при совмещении приемов маневрирования (вертикального, прямолинейного и бокового).

Для применения приемов маневрирования предатаковых подготовок необходима информация о возможностях расширения задач проведения разведки намерений противника и маскировки своих намерений, а также выполнения вызовов и провоцирования противника на необоснованные решения. Эти задачи решаются с использованием широкого арсенала атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара. Подчеркиваются необходимость имитаций действий нападения и обороны по воздействию на намерение противника для эффективного применения последующих действий.

Информация об эффективности применения действий маскировки и провоцирования расширяется возможностью взаимозамен между их разновидностями, предназначенными для решения тактических задач, например за счет использования: — прямолинейного маневрирования вперед — назад с одновременным изменением длины дистанции; — приемов

маневрирования с маскировкой момента начала атаки; – угроз раскрытия поражаемых поверхностей и дополнительных ложных движений.

Изучаются тактические характеристики построения поединков в зависимости от избранной манеры: ударного нападения, комбинационного нападения, провоцирующего маневрирования, выжидательной обороны и т.д. по использованию пространства доянга: с доминированием маневрирования или позиционно, с теснением за границы доянга или в угол доянга и времени на принятие решений: скоротечно или выжидательно, а также тактических особенностей действий в ближнем бою.

Формирование тактических моделей ведения поединков, предназначенных для противодействия различным противникам, владеющим индивидуальным боевым арсеналом, различным темпераментом и упорством в достижении цели и т.д.

Осваиваются технико-тактические особенности построения боев в зависимости от ситуационных характеристик боевых взаимодействий с различными противниками.

Особо важное значение приобретает понимание тактики многоцелевого использования маневрирования, например: способы усложнения противнику выбора и подготовки моментов для начала атак; способы создания внезапности применения собственных атак и контратак; приемы затруднения противнику реализации тактических намерений с помощью отвлечения внимания при выборе моментов начала применения действий.

В тактической и психологической подготовке тхэквондиста особая роль принадлежит реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях.

Первоначально планирование поединка и определение предполагаемых действий или конкретной тактики построения поединков определяет тренер. В дальнейшем спортсмен сам контролирует ход поединка и соревнований; дополняет или изменяет необходимые тактические компоненты при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивает эффективность реализации действий нападения и обороны, что способствует повышению уровня его технико-тактической подготовленности.

Накопление соревновательного опыта основывается на наблюдательности, внимании, памяти. Это способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников и накоплению индивидуальной тактической информации.

Память о способах решения тактических задач позволяет быстро действовать в сложных боевых взаимодействиях, развивая способности предвидения действий противников. Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов проведенных боев.

Интегральная подготовка

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:

освоение и совершенствование техники и тактики конкретного вида спорта, которым занимается спортсмен;

постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма;

воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств;

воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков;

обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

комплексированное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Основные средства интегральной подготовки:

упражнения специально-подготовительного характера, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня:

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Для повышения эффективности интегральной подготовки используются следующие методические приемы:

облегчение условий выполнения упражнений;

усложнение условий выполнения упражнений;

организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

Этап начальной подготовки

Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал.

Учебно-тренировочные поединки.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочные соревнования.

Обязательное применение изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Умение применить изученную технику к условиям тренировочного поединка.

Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочного поединка с партнерами других групп по формуле, совершенствование знаний в правилах соревнований.

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Спортсмены могут участвовать в течение года во внутришкольных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Спортсмены допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматривается международные соревнования.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ПОДА - весовая категория» (далее – «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» (далее – «ПОДА - пхумсэ»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» спортивная подготовка проводится с учетом функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо» в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

10. 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.

11. 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».

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I.	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены нуждаются в	Для спортивных дисциплин «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» 1. Гипертонус мышц: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич); 2. Атаксия или Атетоз: выраженные координационные	«K41», «P31»

	посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	нарушения; 3. Двустороннее поражение (больше поражены нижние конечности), асимметричное двустороннее поражение, двойное одностороннее (одна рука-нога на той же стороне) или двустороннее (затрагивает 3 конечности) с признаками спастичности в обеих ногах (3 и 2 степень) в большей степени, чем на руках (1 и 2 степень) в состоянии ходить и стоять независимо, однако стойка на одной ноге и смещение силы тяжести часто приводят к трудностям в поддержании равновесия; 4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей. Для спортивных дисциплин «ПОДА – весовая категория» вида спорта «тхэквондо» 5. Дефицит конечности: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых; 6. Двусторонняя дисмелия, при которой длина каждой верхней конечности составляет $\leq (0,193 \times \text{высота стояния})$.	
II.	Функциональные возможности ограничены умеренно, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» 1. Гипертонус мышц: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич); 2. Атаксия или Атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения; 3. Нарушение мышечной силы трудности с координацией, плавностью движений выполнение движений, медленные движения, удержание поз и поддержание статический баланс. Координация спортсмена нарушена, произвольные движения, тремор; 4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться. Для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» вида спорта «тхэквондо» 5. Дефицит конечности: ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); 6. Двусторонняя дисмелия, при которой суммарная длина верхних конечностей, измеренная от акромиона до дистального аспекта, составляет $\leq (0,674 \times \text{высота стоя, но меньше } 0,386 \times \text{высота стоя; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле } (0,193), \text{ умноженная на } 2)$; 7. Односторонняя ампутация через запястье или выше (то есть в пораженной конечности нет запястных костей). Артродез запястных суставов не подходит	«K44», «P32», «P33»

		(NE). Или унилатеральная дисмелия, при которой длина пораженной руки, измеренная от акромиона до кончика пальца, равна или короче, чем совокупная длина плечевой кости и радиус незатронутой руки.	
III.	Функциональные возможности ограничены незначительно	Для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» 1. Гипертонус мышц: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич); 2. Атаксия или Атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов; 3. Нарушение мышечной силы: легкая односторонняя (одна рука-нога на той же стороне) или двусторонняя спастичность 1-2 степени, легкий атетоз, дискинезия или дистония, гемидистония присутствуют менее 25% по продолжительности и менее 25% от максимальной и очень легкой атаксии; 4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени. Для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» вида спорта «тхэквондо» 5. Дефицит конечности: ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности; 6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см; 7. Одностороннее нарушение мышечной силы (Потеря трех (3) классов мышц в отведении плеча и (или) сгибании) контрактура сгибания локтя/плеча от артродеза/анкилоза сустава (верифицированная объективными медицинскими заключениями и рентгенологией), показывающей травматическую потерю мягких тканей или повреждение костного сустава; длина руки измеряется от акромиона до самого длинного пальца/конца пораженной руки и представляет собой $\leq$ расстояние, измеренное от акромиона до лучевого стилоида на незатронутой руке с пассивно вытянутым локтем до самой длинной точки.	«K44», «P34»

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«K41», «K44» – спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА – весовая категория» вида спорта «тхэквондо», установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

«P31», «P32», «P33», «P34» – спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» и установлены в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

К особенностям осуществления спортивной подготовки лиц с поражением опорно-двигательного аппарата относится следующее.

При организации тренировочного процесса с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать следующие особенности:

трудность в передвижении и зависимость от других людей;

неоднородность поражений опорно-двигательного аппарата, выделяют три основные группы лиц с поражением ОДА:

лица с ампутационными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей. К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей. Эта группа включает в себя: ампутации верхних конечностей (односторонние, двусторонние), ампутации нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутации верхних конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения.

Ампутации нижних конечностей подразделяются на ампутационные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения. Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать на прохождение спортивно-медицинской комиссии. В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD.

Лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений. Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом.

Лица с последствием детского церебрального паралича, но с сохранным интеллектом. Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является:

построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с требованиями федерального законодательства Российской Федерации;

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

обеспечение спортивной экипировкой;

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2

19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансирующая	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансирующая	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

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

Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Учреждение вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

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 «Тэквондо» для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» в целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников:

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в

области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или ЕКСД.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Для профессиональной подготовки и повышения квалификации работников учреждения администрация учреждения разрешает и поощряет индивидуальное обучение работников, создает условия для совмещения обучения с выполнением должностных обязанностей.

Информационно-методические условия реализации Программы Нормативно-методические документы

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1082;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1082;

Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634;

Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57;

Об утверждении правил вида спорта «Тхэквондо», приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 22 февраля 2019 г. № 159;

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

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.

Список литературы

Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство.

Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих/Феникс, 2005г.

Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.

Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.

Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.

Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

Интернет ресурсы

Официальный сайт Союза тхэквондо России: Почта: tkd@roc.ru, tkd_1@roc.ru, tkdrussia@mail.ru

Сайт Олимпийского комитета России info@olympic.ru ООС
"Олимпийский комитет России".

Сайт Министерства Спорта Российской федерации 91 minsport.gov.r